

# LASTENKODISTA OMAN ELÄMÄN ALKUUN

Opas itsenäistymisen avaimista

Tarja Keskitalo ja  
Riina Patja  
Opinnäytetyö, kevät 2010  
Diakonia-ammattikorkeakoulu  
Diak Etelä, Helsinki  
Sosiaalialan koulutusohjelma  
Sosionomi (AMK)

## TIIVISTELMÄ

Keskitalo, Tarja & Patja, Riina. Lastenkodista oman elämän alkuun. Opas itsenäistymisen avaimista. Helsinki, Kevät 2010, 76 s., 4 liitettä. Diakonia-ammattikorkeakoulu, Diak Etelä, Helsinki. Sosiaalialan koulutusohjelma, Sosionomi (AMK).

Opinnäytetyömme on produktio, jonka tavoitteena oli tuottaa eräälle lastenkodille nuoren itsenäistymistä tukeva opas. Käytämme tästä lastenkodista työssämme nimeä Kyyhkysmäen lastenkoti. Tarkoituksena on, että nuori saa oppaasta tietoa ja avaimia itsenäistymiseen asuessaan lastenkodin itsenäistymisasunnossa sekä muuttaessaan sieltä pois. Tarkoituksena on myös, että opas tukee työyhteisön toimintaa ja että sitä voidaan hyödyntää uudistettaessa itsenäistymisohjelmaa lastenkodille.

Oppaan sisällön laatimisessa käytettiin apuna lastenkodin työntekijöille tehtyä kyselyä. Kysely tehtiin syyskuussa 2009 ja sen avulla kartoitettiin nuoren itsenäistymiseen liittyviä ongelmakohtia. Opas koottiin kyselystä saatujen tulosten ja työyhteisön toiveiden perusteella.

Nuori saa oppaan avulla tukea oman elämänsä hallintaan itsenäistymisvaiheessa. Oppaan monipuolisuuden vuoksi se tarjoaa paljon hyödyllistä tietoa niin lastenkodista kuin myös kotiloista itsenäistyville nuorille. Lastenkodin työntekijä voi myös hyödyntää opasta työskennellessään itsenäistyvien nuorten parissa sekä omahoitajan roolissa toimiessaan.

Oppaan lisäksi opinnäytetyö koostuu teoriaosuudesta. Keskeisenä näkökulmana on elämänhallinta. Lisäksi nuoruutta tarkastellaan kehityspsykologisen näkökulman kautta sekä itsenäistymistä haasteiden valossa. Teoriaosuus toimii perusteluna oppaan sisällölle.

Opas sai lastenkodilta hyvän vastaanoton ja on siellä tällä hetkellä käytössä itsenäistyvien nuorten parissa.

Asiasanat: lastensuojelu, nuoruus, itsenäistyminen, elämänhallinta, produktiot

## ABSTRACT

Keskitalo, Tarja and Patja, Riina.

From Children's Home to Independent Living. Guide to the Key Factors of Becoming Independent.

76 p., 4 appendices. Helsinki, Spring 2010.

Diaconia University of Applied Sciences. Degree program in Social Services. Degree: Bachelor of Social Services.

The objective of our thesis was to produce for a certain children's home a guide that supports the youth becoming independent. In the thesis, the children's home is called Kyyhkysmäki Children's Home. The purpose is that the adolescent can find information and main points to gaining independence from the guide whilst staying at the children's home's independent apartments and when moving out. Additionally, the aim of the guide is to support the activities of the work community and they can take advantage of the guide when reforming the Independent Living Program.

In creating the content for the guide, a questionnaire addressed to the children's home personnel was used as an aid. The enquiry was conducted in September 2009 and with its help the problem areas concerning the youth's becoming independent were mapped. The guide was compiled based on the results of the questionnaire and the wishes of the working community.

The adolescent receives support with the help of the guide on their life management during the process of becoming independent. Due to the versatility of the guide it offers plenty of useful information for an adolescent leaving the children's home as well as the one who has lived in domestic surroundings. The children's home's employees can also utilize the guide in their work with the youth gaining independence as well as in the role of an allocated attendant.

In addition to the guide, the thesis includes a theoretical part. Life management is used as a main perspective. Moreover, adolescence is viewed from the perspective of developmental psychology and in the light of the challenges of becoming independent. The theoretical part forms the grounds for the content of the guide.

The guide received a good reception at the Kyyhkysmäki Children's Home and at the moment is being used amongst youth gaining independence.

Key words: child welfare, adolescence, gaining independence, life management, production

## SISÄLLYS

1 JOHDANTO .....	6
2 TOIMINTAYMPÄRISTÖ.....	8
2.1 Lastensuojelu.....	8
2.1.1 Huostaanotto .....	9
2.1.2 Sijaishuolto.....	9
2.1.3 Jälkihuolto .....	10
2.1.4 Omahoitajuus .....	10
2.2 Kyyhkysmäen lastenkoti .....	11
3 OPINNÄYTETYÖN PROSESSI .....	14
3.1 Produktiona opas itsenäistymisen avaimista.....	17
3.2 Oppaan eteneminen.....	18
3.3 Oppaan sisältö .....	18
3.4 Oppaan ulkoasu ja kuvitus .....	19
3.5 Oppaan arviointi.....	20
4 NUORUUS .....	21
4.1 Nuoruusiän kehitys.....	22
4.2 Nuoruusiän haasteita .....	23
4.3 Nuoruusiän kehitystehtäviä.....	23
5 ITSENÄISTYMINEN ELÄMÄNVAIHEENA.....	24
5.1 Itsenäistymisen haasteita.....	25
5.2 Omahoitajuus itsenäistymisvaiheessa .....	26
6 ELÄMÄNHALLINTA .....	27
6.1 Elämänhallintaa tukevia tekijöitä .....	31
6.1.1 Ravitsemus ja ruokailutottumukset.....	32
6.1.2 Kodin ylläpito .....	32
6.1.3 Lepo ja uni .....	33
6.1.4 Talouden hallinta.....	34
6.2 Elämänhallintaa vaikeuttavia tekijöitä .....	35

6.2.1 Päihteiden käyttö.....	35
6.2.2 Velkaantuminen .....	38
7 POHDINTA .....	40
7.1 Oppaan prosessi .....	42
7.2 Sosionomin ydinosaaminen .....	43
7.3 Ammatillinen kasvu .....	44
7.4 Eettinen pohdinta .....	45
LÄHTEET.....	47
LIITTEET .....	50
Liite 1: Kysely lastensuojelulaitosten itsenäistymisohjelmista.....	50
Liite 2: Kysely työyhteisölle (1.) .....	51
Liite 3: Kysely työyhteisölle (2.) .....	58
Liite 4: Esimerkkejä oppaan sisällöstä.....	60

## 1 JOHDANTO

Lastensuojelun parissa tapaa usein nuoria, joille tulevaisuus luo tavallista suurempia haasteita. Heiltä jopa saatetaan odottaa enemmän kuin niiltä nuorilta, jotka ovat asuneet kotona. Lastensuojelunuoren on selviydyttävä kertaheitolla itsenäisessä elämässä, koska heillä on harvemmin paikkaa mihin palata, oli tie kuinka kuoppainen tahansa. Monesti reppukin on saatettu pakata tälle matkalle liian kevyin eväin. (Laaksonen 2004, 7.)

Tarve opinnäytetyöllemme nousi työelämästä. Työelämän toiveena oli erään lastenkodin itsenäistymisohjelman uudistaminen. Käytämme tästä lastenkodista työssämme nimeä Kyyhkysmäen lastenkoti. Aiheen laajuuden vuoksi työ rajattiin yhteistyössä Kyyhkysmäen lastenkodin kanssa nuorten näkökulmasta tuotettuun oppaaseen.

Työyhteisö toivoi oppaan sisältävän käytännönläheistä tietoa sekä erilaisia tehtäviä, joita nuori voi tehdä yksin tai yhdessä omahoitajan kanssa. Oppaan sisällön laatimisessa käytettiin apuna myös lastenkodin työntekijöille tehtyä kyselyä. Kyselyt tehtiin syyskuussa 2009 ja niiden avulla kartoitettiin nuoren itsenäistymiseen liittyviä ongelmakohtia. Kyselyistä saatujen tulosten, työyhteisön toiveiden sekä arvioinnin kautta nousseiden muutosehdotusten perusteella kokosimme oppaan.

Oppaan tarkoituksena on tukea nuorta ja antaa käytännönläheisiä neuvoja siitä vaiheesta lähtien, kun muutto lastenkodin itsenäistymisasuntoon tulee ajankohtaiseksi ja monin tavoin nuorta kasvattava asumisharjoittelu alkaa. Nuori saa oppaan avulla tukea oman elämänsä hallintaan itsenäistymisvaiheessa.

Asumisharjoittelu on suunnattu itsenäistyvälle nuorelle, joka tarvitsee tiivistä tukea itsenäistymisen opettelussa. Tavoitteena on, että nuori kykenee elämään itsenäisesti asunnosta muuttaessaan. Asumisharjoitteluun kuuluu arkielämän taitojen opettelemista eli kodinhoitoon liittyvien tehtävien, vaatehuollon ja hygienian sekä elämänhallinnan taitojen kuten rahankäytön, pankki- ja viranomaisasioiden, hoitamisen opettelua. Nuorta tuetaan myös koulun, kurssin tai työpaikan hankinnassa jotta hän saisi ammatillisia valmiuksia (Helsingin kaupunki 2009).

Monipuolisuuden vuoksi opas tarjoaa paljon hyödyllistä tietoa niin lastenkodista kuin myös kotiloista itsenäistyville nuorille. Oppaasta myös työntekijä saa ideoita, sekä tietoa joita voi hyödyntää lastenkodissa työskennellessään itsenäistyvien nuorten parissa. Opas tukee lastenkodin työntekijää myös omahoitajan roolissa. Opinnäytetyömme tavoitteena on, että lastenkodin työyhteisö voi hyödyntää opasta uudistaessaan itsenäistymisohjelmaa.

Opinnäytetyömme koostuu oppaan lisäksi teoriaosuudesta. Siinä avaamme työmme kannalta keskeisiä käsitteitä lastensuojelusta, nuoruudesta ja kehityspsykologiasta sekä nuoren itsenäistymiseen keskitymme elämänhallinnan näkökulmasta. Elämänhallinnalla on suuri merkitys nuoren itsenäistymisprosessissa ja uskomme, että nuori saa sen takia myös elämähallintaa tukevista ja vaikeuttavista tekijöistä tukea omaan itsenäiseen elämäänsä.

## 2 TOIMINTAYMPÄRISTÖ

### 2.1 Lastensuojelu

Kodin ulkopuolelle oli vuonna 2008 sijoitettuna yli 16 608 lasta ja nuorta. Sijoitettujen määrä kasvoi edellisestä vuodesta 3 %. Sijoitetuista poikia oli 8 805 ja tyttöjä 7 803. Vuonna 2008 huostaanotettuna tai kiireellisesti sijoitettuna oli 11 804 lasta tai nuorta. Huostassa tai kiireellisesti sijoitettujen lasten määrä on viime vuosina kasvanut 2–6 %:n vuosivauhtia, viime vuodesta näiden lasten lukumäärä kasvoi 5,3 %. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2009.)

Lastensuojelun keskipisteenä on perhe, jossa huomion kohteena on erityistä suojelua tarvitseva lapsi tai lapset. Lastensuojelun tehtävänä on tukea näitä perheitä ja työskennellä paremman tulevaisuuden puolesta ottamalla huomioon heidän odotuksena ja voimavaransa. Lastensuojelutyö alkaa lapsen suojelun tarpeista ja kohdistuu niin lapsen kuin perheenkin kuntouttamiseen. (Mikkola 2004, 77.)

Lastensuojelulain tarkoituksena on turvata lapsen oikeus turvallisen kasvuympäristön lisäksi tasapainoiseen ja monipuoliseen kehitykseen sekä erityiseen suojeluun (Lastensuojelulaki 417/2007, 1§). Lapsi- ja perhekohtaiseen lastensuojeluun kuuluvat lastensuojelutarpeen selvitys, avohuollon tukitoimet, lapsen kiireellinen sijoitus ja huostaanotto sekä niihin liittyvä sijaishuolto ja jälkihuolto (Lastensuojelulaki 417/2007, 3§). Keskeisenä periaatteena lastensuojelussa on edistää lapsen suotuisaa kehitystä ja hyvinvointia. Lastensuojelun tehtävänä on pyrkiä ehkäisemään lapsen ja perheen ongelmia sekä puuttua riittävän varhain havaittuihin ongelmiin. Lapsen etu on lastensuojelun tarvetta arvioitaessa ja lastensuojelua toteutettaessa ensisijaisesti otettava huomioon. (Lastensuojelulaki 417/2007, 4§.) Lastensuojelulaissa (417/2007, 6§) lapseksi määritellään alle 18-vuotias ja nuoreksi 18–20-vuotiaat.

Päätavoitteena lastensuojelussa on lapsen tarpeisiin vastaaminen ja esteiden poistaminen hänen kehityksensä tieltä. Lastensuojelun eri toimenpiteiden on oltava lainmukaisia, eettisesti ja emotionaalisesti kestäviä ja niiden perusteluina tulee olla tutkittua tietoa. Lastensuojelun tulisi varmistaa lapsen kasvaminen vastuulliseksi ja



tasapainoiseksi aikuiseksi, joka kykenee itsenäiseen elämään ja läheisiin ihmissuhteisiin. (Taskinen 2008, 21.)

### 2.1.1 Huostaanotto

Huostaanotto on lastensuojelun toimenpiteistä suurelle yleisölle näkyvin. Lapsi on otettava huostaan ja järjestettävä hänelle sijaishuolto, jos puutteet lapsen huolenpidossa tai muut kasvuolosuhteet uhkaavat vakavasti vaarantaa lapsen terveyttä tai kehitystä, tai lapsi vaarantaa vakavasti terveyttään tai kehitystään päihteiden käytöllä, tekemällä muun kuin vähäisenä pidettävän rikollisen teon tai muulla niihin rinnastettavalla käyttäytymisellään. Huostaanottoon ja sijaishuollon järjestämiseen voidaan ryhtyä vain, jos avohuollon tukitoimet ovat osoittautuneet riittämättömiksi eivätkä ole lapsen edun mukaisia. (Taskinen 2008, 49–50.)

### 2.1.2 Sijaishuolto

Sijaishuollolla tarkoitetaan kiireellisesti sijoitetun tai huostaanotetun lapsen sijoitusta. Lapsen huolto siirtyy näissä tilanteissa osittain sosiaalitoimelle. Lapsi voidaan myös sijoittaa asumaan kodin ulkopuolelle avohuollon tukitoimena tai jälkihuollon perusteella, jolloin alaikäisen huoltajilla säilyvät kaikki huoltajan oikeudet. Sijoittavan kunnan ja sijoituskunnan sosiaalityöntekijät ja lääninhallitukset valvovat sijaishuollon laatua ja toteuttamista. (Taskinen 2008, 76.) Sijaishuollon tavoitteena on saattaa nuori itsenäiseen elämään, omillaan toimeen tulevaksi aikuiseksi, jolla on oma sosiaalinen verkosto tukenaan (Laaksonen 2004, 10).

Lastensuojelulain mukaista lapsen sijaishuoltoa voidaan järjestää lastensuojelulaitoksissa, joita ovat lastenkodit ja koulukodit sekä muut näihin rinnastettavat lastensuojelulaitokset. (Lastensuojelulaki 417/2007, 57§.)

### 2.1.3 Jälkihuolto

Sijaishuollon päättymisen jälkeen sosiaalihuollosta vastaavan toimielimen on järjestettävä nuorelle jälkihuolto. Jälkihuollon avulla tuetaan nuorta, hänen huoltajiaan sekä henkilöä, jonka hoidossa nuori on. Avohuollon tukitoimena tapahtuneen sijoituksen päättymisen jälkeen on myös järjestettävä jälkihuolto, jos sijoitus on kohdistunut lapseen yksin ja kestänyt yhtäjaksoisesti vähintään puoli vuotta. Kunnan velvollisuus jälkihuollon järjestämiseen päättyy viiden vuoden kuluttua siitä, kun lapsi on ollut kodin ulkopuolisen sijoituksen päättymisen jälkeen viimeksi lastensuojelun asiakkaana. Velvollisuus jälkihuollon järjestämiseen päättyy viimeistään, kun nuori täyttää 21 vuotta. Sijaishuolto ja jälkihuolto tulee nähdä kokonaisuutena, jota sekä lapsen sosiaalityöntekijä että sijaishuollon työntekijät yhteisesti toteuttavat. Sosiaalityöntekijän vastuulla on jälkihuollon kokonaissuunnitelma ja sen toteutus. (Taskinen 2008, 88.)

Jälkihuolto on nuorelle vapaaehtoista, mutta ei koskaan kunnalle. Lain mukaan sosiaalilautakunnan on aina järjestettävä jälkihuolto. Jokaiselle nuorelle on tehtävä jälkihuoltosuunnitelma ja vaikka nuori aluksi kieltäytyisikin jälkihuollosta, on hänellä oikeus palata jälkihuollon piiriin aina 21. ikävuoteen saakka. (Laaksonen 2004, 12.) Nuorella on jälkihuollossa oikeus saada jälkihuollollisia tukipalveluja, muun muassa taloudellista tukea, apua asunnon hankintaan, tukea ja ohjausta koulutus- ja työasioissa, sekä ihmissuhteiden lujittumisessa omaisiin ja ikätovereihin. Monelle nuorelle jälkihuolto on välttämätöntä, jotta heidän kehityksensä itsevastuullisiksi aikuisiksi pystytään turvaamaan. Itsenäistymisvaiheessa oleva nuori tarvitsee paljon aikuisten tukea ja sosiaalisia verkostoja, jotka ovat mahdollisissa kriisitilanteissa nuoren käytettävissä, ja tämän takia jälkihuollolla on suuri merkitys. (Timonen-Kallio 2000, 77.)

### 2.1.4 Omahoitajuus

Omahoitajuus on lastensuojelulaitoksissa yleisesti käytetty menetelmä. Omahoitaja on lapselle tai nuorelle nimetty oma aikuinen, joka perehtyy huolella hänen taustoihinsa ja tilanteeseensa. Oleellinen osa omahoitajan tehtävää on suhteen luominen nuoreen.

Omahoitajan ja nuoren suhde on ammatillinen tunnesuhde, joka pyrkii tarjoamaan nuorelle pitkäaikaisen luottamuksellisen suhteen aikuiseen. Aikuisen tehtävänä on omahoitajana tarjota huolenpitoa, turvallisuutta ja luotettavuutta. Omahoitaja ja lapsi tai nuori eivät voi käytännössä valita toisiaan, mikä nostaa esiin kysymyksen siitä, voivatko kaksi sattumanvaraisesti yhteen laitettua ihmistä kiintyä toisiinsa. Kokemuksen mukaan kuitenkin omahoitajan paneutuminen tehtäväänsä mahdollistaa lapsen tai nuoren kiintymisen häneen. Lapsi tai nuori liittyy ja kiintyy aikuiseen, joka suhtautuu hyväntahtoisesti, sekä ymmärtää ja tyydyttää hänen tarpeitaan. (Kyrönseppä & Rautiainen 1993, 101–102.)

Omahoitajasuhde alkaa lapsen tullessa laitokseen ja päättyy lapsen muuttaessa pois laitoksesta. Tälle välille mahtuu paljon tärkeitä hoidollisia ja kasvatuksellisia tilanteita sekä useita kokouksia ja neuvotteluita. Omahoitajan osuus lapsen hoito- ja kasvatustyössä on lapsen laitossijoituksen tuloksellisuuden kannalta todella merkittävä. (Kyrönseppä, Rautiainen & Airio 1990, 19.)

Omahoitajuus vaatii paljon työntekijältä. Se on pitkäjänteistä työtä, joka vaatii itsekuria ja kestävyyttä. Kukin työntekijä tekee työtään persoonallaan; tuskin on kahta samanlaista omahoitajaa. Omahoitajan toimenkuva saattaa hieman vaihdella eri laitosten välillä, mutta perustehtävä on sama: sitoutuminen lapsen tai nuoren suunnitelmalliseen hoitoon ja kasvatukseen. Omahoitajalla on vastuu lapsen tai nuoren kasvattamisesta tietyissä rajoissa. Hän ei tee kasvatustyötään yksin, vaan tarvitsee ehdottomasti yhteistyökumppaneita hoito- ja kasvatussuunnitelman laatimiseen ja toteuttamiseen. Koko työyhteisön on osallistuttava jokapäiväiseen kasvatustyöhön päivittäisellä vuorovaikutuksella lapsen tai nuoren kanssa. (Kyrönseppä & Rautiainen 1993, 101.)

## 2.2 Kyyhkysmäen lastenkoti

Tämän osion tiedot on koottu lastenkodin materiaaleista: lastenkodin esittely-esite, työntekijän manuaali-moniste, kokkikoulu-moniste ja itsenäistyvän nuoren opas-moniste.

Kyyhkysmäen lastenkoti on 14-paikkainen lastensuojelulaitos, joka sijaitsee Uudellamaalla. Kyyhkysmäessä hoidetaan pitkäaikaisesti sijoitettuja 8-18-vuotiaita lapsia ja nuoria. Kyyhkysmäen lastenkodissa jokaisella lapsella tai nuorella on kaksi omahoitajaa. Lastenkodissa on kaksi kodinomaista osastoa ja kaksi itsenäistymisasuntoa. Lastenkodin tiloissa sijaitsevista itsenäistymisasunnoista nuoret voivat harjoitella itsenäistä asumista turvallisessa ja tuetussa ympäristössä.

Harjoittelu itsenäiseen elämään alkaa vähitellen ja muuttuu asteittain tiiviimmäksi, kun muutto itsenäistymisasuntoon on lähestymässä. Tarkoituksena on, että nuori ymmärtäisi, että hän opettelisi asioita vähitellen, eikä kaikkia tarvitse opetella kerralla. Täytyy ottaa myös huomioon, että nuorella saattaa olla vaikeuksia ymmärtää harjoittelun merkitys, ennen kuin hän saa tietää milloin muutto on hänen kohdallaan ajankohtaista.

Kyyhkysmäen lastenkodissa nuoret muuttavat itsenäistymisasuntoon yleensä 17 vuoden ikäisinä. Itsenäistymisasuntoon muuttaessa nuoren kanssa tehdään asumissopimus, joka vastaa tavallista vuokrasopimusta. Asunnossa nuorilla on käytettävissä yhteinen keittiö, oleskelutila, wc ja kylpyhuone, sekä molemmilla on omat huoneet. Toisessa huoneessa on lisäksi parveke. Pyykinpesua varten keittiöstä löytyy pyykinpesukone.

Kyyhkysmäen lastenkodissa on käytössä itsenäistymisohjelma, joka jakautuu kahteen osaan, työntekijälle suunnattuun manuaaliin sekä nuorelle suunnattuun asumisoppaaseen. Työntekijän manuaali on seitsemän sivun pituinen monisteenippu ja se sisältää työntekijälle lyhyitä neuvoja työntekijän roolista itsenäistymisvaiheessa. Nuorelle suunnattu asumisopas on kuuden sivun pituinen monisteenippu ja se on tarkoitettu nuoren käyttöön hänen muuttaessa itsenäistymisasuntoon. Asumisoppaassa on lyhyesti kerrottu itsenäistymisasunnon säännöt, nuoren velvollisuudet ja jonkin verran yleistietoa itsenäistymisasuntoon liittyvistä käytännön asioista. Nuori hyväksytään itsenäistymisohjelmaan kun hän täyttää 15 vuotta. Ohjelman tarkoituksena on tukea nuorta itsenäistymisprosessissa portaittain niin, että hän pikkuhiljaa oppii pärjäämään itsenäisesti ja omaa tarvittavat arjen taidot. Itsenäistymisohjelman tukena käytetään Umbrella – kansiota, joka sisältää erilaisia tehtäviä joiden avulla nuori voi harjoitella itsenäistymistä.

Itsenäistymisasuntoon muuttaessaan nuorella on oltava selkeä päivärytmi sekä hänen on opiskeltava tai käytävä töissä. Tässä vaiheessa myös omahoitajan rooli korostuu. Omahoitajan tehtäviin kuuluu opastaa ja tukea nuorta itsenäistymiseen liittyvissä asioissa. Tehtäviin kuuluu myös lisääntynyt opastaminen siivousasioissa, kokkikoulun aloittaminen, tehostettu vaatehuolto, erilaisten harjoitusten tekeminen yhdessä nuoren kanssa, esimerkiksi rahankäyttöön liittyen. Nuorelle on myös tärkeä kertoa siitä, mikä oikeastaan muuttuu kun hän muuttaa lastenkodin itsenäistymisasuntoon.

Kyyhkysmäen lastenkodissa itsenäistymisohjelmaan kuuluu lisäksi kokkikoulu, jonka järjestämisestä vastaa pääsääntöisesti nuoren omahoitaja. Nuoret saavat itsenäistymisasunnossa asuessaan jokapäiväisen tuen lisäksi kuusi erillistä kolmen tunnin pituista ohjaustuokiota. Näiden ohjaustuokioiden aikana harjoitellaan yhdessä kasvattajan kanssa keittiöön ja kodinhoitoon liittyviä taitoja. Kokkikoulun tavoitteena on että nuori kykenee elämään itsenäisesti ja huolehtimaan erilaisista arkielämän taidoista. Opeteltavia arkielämän taitoja ovat muun muassa ravitsemussuositukset ja terveellinen ruoka, perusruoanvalmistusmenetelmät, hintojen vertailu, hygienia, kodin eri tilojen siivous ja puhtaanapito sekä vaatehuolto.

Kyyhkysmäen itsenäistymisasunnossa asuva nuori saa rahaa ruokaan ja hygieniaan, sekä erikseen vaatteisiin. Rahat annetaan omahoitajalle, joka huolehtii niiden antamisesta. Nuori käy aluksi omahoitajan kanssa kaupassa, kun asiat rupeavat sujumaan nuori hoitaa kaupassakäynnit itsekseen. Nuori saa osastolta ruokarahaa kolmeksi päiväksi kerrallaan ja tuo ostoksistaan kuitit omahoitajalle. Myöhemmin nuori saa ruokarahaa pidemmille ajanjaksoille. Omahoitajan tehtävänä on myös suunnitella nuoren rahankäyttöä yhdessä nuoren kanssa. Siinä on tärkeää huomioida ruokarahan suuruus sekä muita rahamenoja kuten laskuja. Nuoren kuukausirahat menevät Kyyhkysmäen lastenkodissa ”pakkosäästöön”, koska hän saa ruokarahaa ja harrastus ja vaaterahaa toimeentulotuen muodossa. Pakkosäästöön menevät kuukausirahat nuori saa itselleen muutettuaan pois lastenkodista. Nuoren toimeentulotuen suuruus vaihtelee, siihen vaikuttaa esimerkiksi paljon nuori saa opintorahaa tai muita avustuksia. Nuorelle maksettava summa on 349 euroa kuukaudessa. Nuori voi pitää mahdolliset kesätyöansiot itsellään, mutta rahan käyttöä on hyvä suunnitella omahoitajan kanssa.

### 3 OPINNÄYTETYÖN PROSESSI

Tammikuussa 2008 oman yhteydenottomme myötä saimme tilaisuuden tehdä opinnäytetyömme Uudellamaalla sijaitsevaan lastenkotiin, joka on toiselle meistä työpaikkana entuudestaan tuttu. Käytämme tässä työssämme lastenkodista nimeä Kyyhkysmäen lastenkoti. Yhteistyötahon toiveena oli lastenkodin itsenäistymisohjelman uudistaminen. Tällä hetkellä käytössä oleva itsenäistymisohjelma ei vastaa lastenkodin tarpeita. Lastenkodin itsenäistymisohjelma on malliltaan noin 13-sivuinen A4-kokoinen monistenippu. Itsenäistymisohjelma on koettu työntekijää sekä nuorta ajatellen sekavaksi ja liian suppeaksi sekä ulkomuodoltaan houkuttelemattomaksi. Itsenäistymisohjelman rinnalla on ollut käytössä Umbrella –kansio. Työyhteisö on kuitenkin kokenut, että se on suunnattu nuoremmille lapsille, eikä siitä ole hyötyä heille työskennellessään itsenäistymisvaiheessa olevien nuorten kanssa. Tämän takia yhteistyötaho toivoi, että itsenäistymisohjelma uudistettaisiin. Yhteistyötaho ei asettanut työlle tarkkoja vaatimuksia, vaan saimme vapaat kädet lähteä työstämään itsenäistymisohjelmaa. Yhteistyötahon toivomuksena oli, että lopputuloksesta tulisi mahdollisimman käytännönläheinen ja että se sisältäisi esimerkiksi erilaisia tehtäviä, joita nuori voisi tehdä yksin tai yhdessä omahoitajan kanssa. Kävimme keskustelua myös siitä, minkälaisessa julkaisumuodossa he toivoivat itsenäistymisohjelman olevan. Parhaiksi vaihtoehdoiksi nähtiin kansio tai opasmuotoinen tuotos. Näissä muodoissa itsenäistymisohjelma pystyisi vastaamaan parhaiten heidän tarpeisiinsa.

Tammikuussa ja toukokuussa 2008 kävimme lastenkodilla suunnittelupalavereissa, joissa käytiin läpi vielä käytössä olevaa itsenäistymisohjelmaa sekä hahmoteltiin yhdessä työhön tulevaa teoriaosuutta. Alustava teoriaosuus muotoutui nopeasti ja pääkohdiksi nousivat lastensuojelu, nuoruus elämänvaiheena, itsenäistyminen sekä kehityspsykologinen näkökulma. Suunnittelupalavereiden yhteydessä meille varmistui jo alkuperäinen visio siitä mitä työmme tulisi sisältämään. Henkilökohtaisten kiireiden vuoksi opinnäytetyömme ei tässä vaiheessa kuitenkaan edistynyt vaan oli tauolla.

Vuoden 2009 alussa aloitimme tiedonkeruun hankkimalla aikaisemmin nousseisiin pääkohtiin liittyvää kirjallisuutta sekä tutustuimme internetin tarjoamiin tietoihin

aiheista. Aiheisiin liittyvää kirjallisuutta oli tarjolla mielin määrin, joten kohtasimme haasteita juuri sen oikeanlaisen ja parhaimman tiedon saamisessa. Vastaan tuli paljon 1990 -luvulla kirjoitettuja kirjoja, mutta halusimme löytää työtämme varten tuoreimman ja luotettavimman tiedon. Tiedon keruuseen kului yllättävän paljon aikaa, sillä olimme kirjojen valinnassa hyvin kriittisiä. Teoriaosuuteen liittyvää kirjallisuutta kahlatessamme huomasimme, että elämänhallinta-termi kiteyttää aiheemme, ja valitsimme sen teoriaosuuden keskeiseksi näkökulmaksi. Elämänhallinnan avulla teoriaosuus selkiytyi huomattavasti ja meidän oli helpompi jäsenellä kokonaisuutta.

Tiedonkeruumenetelmänä käytimme kyselyjä, joiden avulla toivoimme saavamme tietoomme esimerkkejä muiden lastensuojelulaitosten itsenäistymisohjelmista ja sitä kautta vertailukohteita ja vinkkejä työtämme varten. Maaliskuussa 2009 lähetimme sähköpostitse kyselyn (Liite 1) ympäri Suomea sijaitseviin lastensuojelulaitoksiin. Valitsimme laitokset internetin avulla, apuna käytimme google-hakukonetta ([www.google.fi](http://www.google.fi)) ja suomen yritykset-internetsivustoa ([www.suomenyritykset.fi](http://www.suomenyritykset.fi)). Poimimme sieltä kymmenen lastensuojelulaitosta, joilla on asumisharjoitteluasuntoja. Kyselyihin emme saaneet vastauksia asettamaamme määräaikaan mennessä. Jatkoimme teoriaosuuden työstämistä sekä hahmottelimme itsenäistymisohjelmaan mahdollisesti tulevaa materiaalia.

Jatkoimme tiedonkeruumenetelmänä käyttämäämme kyselyä ja lähetimme sen elokuussa 2009 sähköpostitse osaan pääkaupunkiseudulla sijaitsevista lastensuojelulaitoksista, joilla on asumisharjoitteluasuntoja. Laitokset valitsimme internetin avulla ja apuna käytimme pääkaupunkiseudun kaupunkien omia internetsivustoja. Kyselyitä lähetimme 18 kappaletta. Suurin osa näistä lastensuojelulaitoksista vastasi nopeasti ja aiheemme herätti selvästi kiinnostusta. Vastauksista ilmeni, ettei näissä lastensuojelulaitoksissa ole käytössä varsinaista itsenäistymisohjelmaa, vaan se räätälöidään yksilöllisesti jokaiselle nuorelle. Emme siis saaneet näistä paikoista työtämme hyödyttävää aineistoa ja vertailukohteiden puuttuessa tulimme siihen tulokseen, että opinnäytetyömme aihetta on rajattava.

Kävimme yhdessä läpi eri näkökulmia sekä pohdimme mistä ja miten aihetta voisi rajata. Aiheen ollessa niin laaja mietimme, että työmme voisi keskittyä vain itsenäistyvän 15–19-vuotiaan nuoren näkökulmasta tuotettuun oppaaseen ja olisi täten

osana itsenäistymisohjelmaa. Ajatuksena meillä oli koota opas, joka tukisi mahdollisimman monipuolisesti itsenäistyvää nuorta. Tarkoituksena oli myös, että opas hyödyttäisi työyhteisöä mahdollisimman kattavasti, antaen esimerkiksi uutta tietoa elämänhallintataidoista sekä niistä tukevista tekijöistä. Tärkeänä pidimme, että työyhteisö voi hyödyntää opasta uudistaessaan itsenäistymisohjelmaa. Teimme alustavan hahmottelun mitä osa-alueita mielestämme nuoren itsenäistymiseen liittyy. Keskeisimmiksi osa-alueiksi valitsimme rahankäytön, opiskelun ja työn, sosiaalisen verkoston sekä kodinhoidon, joka pitää sisällään ruoanlaiton, siivouksen ja pyykinhuollon. Esittelimme hahmotelmamme yhteistyötaholle, joka piti rajausehdotusta, ideaa oppaan teosta sekä valitsemiamme osa-alueita hyvinä. Näiden pohjalta laadimme elokuussa 2009 kyselyn (Liite 2) Kyyhkysmäen lastenkodin työntekijöille. Kyselyn avulla toivoimme saavamme työntekijöiden näkökulman siitä mitä heidän mielestään oppaassa tulisi olla. Kyselyn arvioi lastenkodin vastaava kasvattaja, joka hyväksyttyään sen lähetti sen sähköpostitse työyhteisön jäsenille. Kyselyyn pystyi vastaamaan myös nimettömänä. Saimme palautetta kyselystä, työntekijät kokivat sen liian laajaksi, minkä vuoksi emme saaneet vastauksia.

Syyskuussa 2009 yhteistyötahon kanssa järjestetyssä suunnittelupalaverissa kävimme läpi aiemmin tehtyä kyselyä ja pohdimme miten tilanteessa edetään. Yhteistyötaho piti edelleen tärkeänä, että opas tulisi olemaan mahdollisimman arjen- ja käytännönläheinen. Valitsimme yhteistyössä aiemmasta hahmotelmasta kolme keskeistä nuoren itsenäistymiseen liittyvää teemaa. Teemoiksi nousivat kodinhoidolliset asiat, rahankäyttö sekä opiskelu ja työ. Yhteistyötaho ehdotti, että lähestyisimme työntekijöitä vielä uudemman kerran kyselyllä (Liite 3), joka on edellistä selkeämpi ja tiivistetympi. Pyysimme työntekijöitä keskittymään vain ongelmakohtiin, jotka liittyvät valittuihin teemoihin. Tällä tavoin toivoimme saavan tietoomme ne ongelmat, jotka Kyyhkysmäen lastenkodissa nousevat yleisimmin esille nuoren itsenäistyessä. Pidimme yhteistyötahon kanssa tärkeänä, että työntekijöiden ääni tulee kuuluviin, koska he ovat mukana nuorten arjessa ja näkevät itsenäistymisprosessiin liittyvät ongelmakohdat parhaiten.

Työntekijöille syyskuussa 2009 tehty kysely (Liite 3), lähetettiin 14:lle lastenkodin työntekijälle sähköpostitse ja vastaukset pystyi halutessaan jättämään myös nimettömänä lastenkodin vastaavalle kasvattajalle. Kyselyyn vastasi kuusi työntekijää. Vaikka vastaajat jäivät alle puoleen, saimme kuitenkin niistä kattavan ja monipuolisen



kokonaisuuden oppaan sisältöä ajatellen. Kyselyssä työntekijällä oli myös mahdollisuus nostaa esiin muita huomioonotettavia asioita ja ideoita, jotka olisi tärkeä huomioida opasta tehtäessä. Tässä kohdassa vastauksista nousivat vahvasti esiin sosiaalisen verkoston tärkeys, yksinäisyys sekä huoli nuorten päihteiden käytöstä ja velkaantumisesta. Koimme nämä hyvin tärkeiksi nostaa esiin ajatellen nuoren itsenäistymistä. Kyselyistä saatujen tulosten ja yhteistyötahon toiveiden perusteella valitsimme oppaan sisällön.

### 3.1 Produktiona opas itsenäistymisen avaimista

Produkti, toisin sanoen toiminnallinen opinnäytetyö, on vaihtoehto ammattikorkeakoulun tutkimukselliselle opinnäytetyölle. Toiminnallinen opinnäytetyö tavoittelee käytännön toiminnan järjestämistä, järjeistämistä, toiminnan opastamista tai ohjeistamista ammatillisessa kentässä. Ammattikorkeakoulun toiminnallisessa opinnäytetyössä on tärkeää, että käytännön toteutus ja sen raportointi yhdistyvät tutkimuksellisin keinoin. Opinnäytetyön tulisi olla tutkimuksellisella asenteella toteutettu, käytännönläheinen, työelämlähtöinen ja riittävällä tasolla alan tietojen ja taitojen hallintaa osoittava. (Vilkka & Airaksinen 2003, 9–10.)

Produktion tarkoituksena on tehdä jokin tuotos ja samalla kehittää työvälineitä käytännön toimintaan. Tuotos eli produkti, voi olla esimerkiksi näytelmä, video tai informaatiopaketti. Keskeisenä kriteerinä opinnäytetyössä on työn niveltyminen ammatilliseen käytäntöön. (Kuokkanen, Kivirinta, Määttänen & Ockenström 2005, 37.)

Meidän opinnäytetyömme on produktio, jonka tarkoituksena oli tuottaa opas Kyyhkysmäen lastenkodeille. Tarkoituksena oli, että opas palvelee itsenäistyvää nuorta kuin myös työyhteisöä. Pää tavoitteena oli, että osastolta itsenäistyvä nuori löytää yhdestä paketista hyödyllistä tietoa arkipäivän asioista kuin myös silloin kun esimerkiksi oma elämlnhallinta on vaikeutunut. Ajatuksena meillä oli, että nuori saa oppaan käyttöönsä, kun hänet on hyväksytty itsenäistymisohjelmaan. Opas löytyy myös lastenkodin molemmilta osastoilta työntekijöiden käyttöä varten. Opas antaa myös työntekijälle paljon uutta tietoa, sekä helpottaa itsenäistyvän nuoren kanssa työskentelyä. Toiveenamme on, että aluksi omahoitaja ja nuori tutustuisi yhdessä

oppaaseen, jonka jälkeen opas jää nuoren käyttöön. Omahoitajalla on suuri rooli nuoren itsenäistymisprosessissa ja toivomme, että omahoitaja osaisi hyödyntää opasta tässä vaiheessa esimerkiksi tehtävien osalta. Nuoren näkökulmasta toivomme, että nuori tutustuisi oppaan sisältöön hyvissä ajoin ennen muuttoa lastenkodin itsenäistymisasuntoon. Toiveena on myös, että nuori osaisi hyödyntää oppaassa olevaa tietoa, sekä esimerkkimalleja mahdollisimman monipuolisesti.

Oppaan tekijänoikeudet ovat meidän lisäksi Kyyhkysmäen lastenkodin työyhteisöllä. Opas löytyy tiedostona osastojen tietokoneilta, jotta oppaan tietojen päivitys, lisäys ja uusien painosten teettäminen on mahdollista. Yhteistyötaho ei ole kieltänyt oppaan levitystä ja opinnäytetyössämme kuvitteellisen nimen käyttäminen mahdollistaa oppaan käytön muuallakin kuin Kyyhkysmäen lastenkodissa. Vaikka oppaan sisältö on koottu Kyyhkysmäen lastenkodin toiveiden mukaisesti, opasta on helppo soveltaa myös esimerkiksi muissa lastensuojelulaitoksissa.

### 3.2 Oppaan eteneminen

Oppaan varsinainen työstäminen käynnistyi syyskuussa 2009. Tätä ennen kävimme paljon keskustelua oppaan mahdollisesta sisällöstä sekä tutustuimme internetin välityksellä valitsemiimme osa-alueisiin liittyvään materiaaliin. Tuntui helpolta lähteä pohtimaan sisältöä, sillä molemmat olimme työskennelleet lastenkodissa ja olemme sitä kautta nähneet itsenäistyviä nuoria ja niitä haasteita, joihin he voivat törmätä itsenäistyessään.

Aineistoa kerättiin laajalti kirjallisuudesta, internetistä erilaisten palveluntarjoajien, järjestöjen ja yhdistysten kotisivuilta sekä erilaisista aiheisiin liittyvistä oppaista. Apuna käytimme myös Kyyhkysmäen lastenkodin itsenäistymisohjelmaa.

### 3.3 Oppaan sisältö

Opas koostuu nuoren itsenäistymiseen liittyvistä osioista, elämänhallintaa tukevista ja haittaavista tekijöistä sekä pienestä tulevaisuuskatsauksesta. Opas on jaoteltu

kymmeneen eri osioon. Osiot ovat yleishyödyllistä tietoa itsenäistymisasuntoon muuttaessa, ruoka ja hyvinvointi, kodinhoito, rahankäyttö, opiskelu, työ, sosiaalinen verkosto, neuvonta ja tuki sekä tulevaisuuskatsaus.

Yleishyödyllistä tietoa itsenäistymisasuntoon muutettaessa antava osio pitää sisällään itsenäistymisasunnossa asumiseen liittyviä perussääntöjä, tietoa kodin turvallisuudesta ja elämän rytmistä sekä esimerkkilistan kodin hankinnoista. Ruoka ja hyvinvointi-osioista löytyy tietoa hyvästä ruokavaliosta, vinkkejä edullisista ruoka-aineista ja ruoista ja osion lopusta löytyy ruokaohjeita. Kodinhoito-osio sisältää perustietoa siivouksesta, erilaisia siivousohjeita ja vinkkejä pyykinpesuun. Rahankäyttö-osio antaa tietoa rahankäyttöön liittyvistä asioista, sisältää rahankäyttösuunnitelmia, säästövinkkejä, tietoa laskun maksamisesta, pankkikorttiasiaa sekä opastaa mitä pitää tehdä, jos lasku jää maksamatta. Opiskelu-osioista löytyy tietoa opintotuesta, erilaisista opiskeluvaihtoehdoista ja niihin hakemisesta sekä ilman opiskelupaikkaa jääneiden mahdollisuuksista. Työ-osio sisältää tietoa työnhakuun liittyvistä asioista, kuten vinkkejä työnhausta, työhakemuksesta ja ansioluettelosta, työhaastattelusta sekä verokortista. Sosiaalinen verkosto-osio sisältää tietoa kavereiden ja läheisten merkityksestä, yksinäisyydestä, antaa vinkkejä kavereiden saamiseen sekä tuo esille halpoja ja hyviä harrastusmahdollisuuksia. Neuvonta ja tuki-osiossa on otettu huomioon elämänhallintaa tukevat ja vaikeuttavat tekijät. Tästä osiosta nuori saa avukseen yhteystietoja laaja-alaisesti eri auttamistahoihin. Tulevaisuuskatsaus-osiossa kerrotaan joistain tulevaisuuteen liittyvistä asioista, kuten pääpiirteitä Lastusta (lastensuojelun tukiasunnot), armeijan kutsunnoista ja muuttoilmoituksesta.

### 3.4 Oppaan ulkoasu ja kuvitus

Aiheen laajuus pakotti meitä miettimään erilaisia ratkaisuja. Olimme tutustuneet kirjastossa erilaisiin kansioihin ja oppaisiin; kiinnitimme paljon huomiota niiden ulkoasuun ja väriytykseen. Idea oppaan tekemiselle syntyi vähitellen ja sai vahvistuksen myös yhteistyötaholta. Yhtenä perusteluna nuoren näkökulmasta ajattelimme, että opas on sopivamman kokoinen kuin esimerkiksi kansio. Opasta on helppo säilyttää ja tarvittaessa kantaa mukana. Erilaisten kansioden sivut lähtevät myös helposti irti ja siksi valitsimme oppaan sivujen materiaaliksi hieman paksumman paperin.

Lastenkodin itsenäistymisohjelma on malliltaan 13-sivuinen A4-kokoinen monistenippu. Itsenäistymisohjelma on jaettu kahteen osaan: työntekijälle suunnattuun manuaaliin ja nuorelle suunnattuun asumisoppaaseen. Halusimme, että uusi sovellettavissa oleva versio tulee olemaan värikäs, informatiivinen, selkeä sekä nuorta houkutteleva. Pidimme tärkeänä, että teksti on helppolukuista. Helppolukaisuuteen olemme pyrkineet jaotteleamalla tekstiä sekä käyttämällä erilaisia luettelomerkkejä. Eri osiot on myös eroteltu erivärisillä väripalkeilla; se lisää houkuttavuutta ja tietenkin selkeyttää kokonaisuutta. Graafiseen suunnitteluun saimme apua toisen opinnäytetyön tekijän lähipiiristä.

Oppaan kuvitus oli meille iso haaste, sillä kumpikaan meistä ei ole lahjakas piirtäjä. Loppumetreillä saimme kuvittajaksi koulukaverimme. Se oli meille suuri helpotus ja oppaan houkuttelevuuden kannalta merkittävä asia. Ruokaohjeosion kuvitimme itse ottamillamme valokuvilla.

### 3.5 Oppaan arviointi

Oppaan arviointi on koottu työyhteisön antaman kirjallisen palautteen pohjalta helmikuussa 2010. Tämän lisäksi olemme saaneet työn lomassa suullista palautetta työstämme. Olemme pyrkineet ottamaan myös nämä palautteet huomioon opasta tehdessämme.

Oppaan sisällön hahmotuttua selkeäksi kokonaisuudeksi opas jätettiin arvioitavaksi Kyyhkysmäen lastenkotiin. Arvioitavana opas oli kuukauden ajan. Tässä vaiheessa opas oli mustavalkoinen eikä opasta ollut vielä kuvitettu. Tulostettuumme oppaan liitimme sen alkuun saatekirjeen. Saatekirje annettiin myös molemmille osastoille. Saatekirjeessä kerrottiin, missä vaiheessa työmme on, sekä painotettiin, että oppaan ulkonäkö tulee muuttumaan paljon. Saatekirjeessä pyydettiin antamaan palautetta oppaan sisällöstä. Palautetta pystyi antamaan suoraan oppaaseen tai sille varattuun osioon, joka löytyi oppaan lopusta.

Palautteen antajien määrää on vaikea arvioida, sillä palaute pyydettiin nimettömänä. Silmämääräisesti katsottuna saimme palautetta kuitenkin monipuolisesti. Positiivista

palautetta saivat taulukot, vinkkilaatikat ja esimerkkimallit. Kirjoitettua tekstiä pidettiin nuorille sopivana. Teksti sai kehuja siitä, että se oli nuorta houkuttelevaa ja kannustavaa eikä tyyliältään määräilevää. Saimme pieniä korjausehdotuksia liittyen tekstin asetteluun. Palautteesta nousi esiin myös se, että kannattaa ottaa huomioon vuosittain muuttuvat hinnat. Näiden palautteiden myötä työstimme opasta vieläkin paremmaksi ja yhteistyötahon toiveita kunnioittaen. Teimme parhaamme mukaan oppaaseen toivotut korjaukset. Oppaasta saatu palaute oli pääosin hyvin positiivinen sekä opasta kehuva. Esille tuotiin myös näkökulma, että juuri tällaista lastenkodeille oli toivottu. Oppaan valmistumisesta lähtien se tulee olemaan Kyyhkysmäen lastenkodilla käytössä itsenäistyvien nuorten parissa työskenneltäessä.

#### 4 NUORUUS

Nuoruus on niin sanotusti silta lapsuudesta aikuisuuteen. Se on eräänlainen välivaihe, jolloin ei olla enää lapsia, mutta ei vielä kuitenkaan aikuisiakaan. (Vilkko-Riihelä & Laine 2005, 100.) Nuoruus on kehitysvaihe, jonka tarkoituksena on, että lapsi vähitellen irrottautuu lapsuudestaan ja sitä mukaa löytää oman persoonallisen aikuisuutensa. Nuoruus eroaa lapsuudesta siten, että nuorella on monia taitoja, joita hän on hankkinut aikuiseen samaistumisen kautta. Aikuisuudesta nuoruus taas eroaa siten, että nuori on kypsytymisen ja häneltä puuttuu aikuisten kokemusmaailma. Nuoruus on kuitenkin osa ihmisen elämänsäkaarta eikä vain irrallinen ikävaihe. Psykoanalyttikko Peter Blosin mukaan nuoruusikä on ihmisen toinen mahdollisuus. Silloin on mahdollisuus korjata lapsuusiän kehityksen puutteita ja traumoja sekä suunnata kohti eheämpää aikuisuutta. (Rantanen 2004, 46–48.)

Nuori alkaa pikkuhiljaa irtautua vanhemmista, ja moni haluaa lisätä itsenäisyyttään, vaikka joskus tekisikin mieli olla vielä lapsi. Nuoren on tärkeää opetella olemaan yksin; kyky kehittyä vähitellen ja yksin olemiseen on myös hyvä ohjata. Nuori alkaa itsenäistyä ja valmistautuu tulevaisuuteen, omaan elämään sekä ammattiin. (Lehtinen & Lehtinen 2007, 18.)

#### 4.1 Nuoruusiän kehitys

Nuoruusiän kehitys on pääosin psyykkinen prosessi, jonka kulkua ja vaihteita on ulkoapäin vaikea arvioida. Nuoruusiän kehitys voi näkyä ulospäin eri tavoin, toiset nuoret ilmaisevat sitä käyttäytymisellään enemmän kuin toiset. Nuori voi myös tiedostamattaan vältellä kehityshaasteita. Yritys hypätä suoraan aikuisuuteen tai kehityksen jarruttaminen ovat selkeimpiä merkkejä siitä, että nuori on kehityksellisissä vaikeuksissa ja avun tarpeessa. (Rantanen 2004, 47–48.)

Psykologi Erik H. Erikson on tutkinut kehityopsykologiaa ja kuvannut nuoruuden kehitystä termillä identiteetin kehittyminen. Hänen mukaansa sitä voidaan kuvata tapahtumasarjana, jossa yhteiskunnan vaatimukset ja haasteet pakottavat nuoren tiettyihin päätöksiin ja valintoihin, jotka koskevat hänen tulevaisuuttaan. Nuoren elämässä tämä näkyy erilaisina kriiseinä useilla elämänalueilla. Nämä taasen johtavat myöhemmin tiettyihin roolivalintoihin aikuiselämässä. Nuoren minäidentiteetin kehitys on Eriksonin mukaan seurausta tästä tapahtumakulusta. (Lyytinen, Korkiakangas & Lyytinen 1995, 262.)

Erik H. Erikson on korostanut, että kasvu ja kehitys tapahtuvat sosiaalisessa kontekstissa, jonka muodostavat perhe, koulu, toveripiiri ja muu sosiaalinen ympäristö. Yksilön näkemyksiin itsestään ja elämästä niihin liittyvine suhtautumisineen, asenteineen, tunteineen ja tiedostamistapoineen vaikuttavat kriisien onnistuneet tai epäonnistuneet ratkaisut. (Lyytinen ym. 1995, 316.)

Nuoruusiän kehityksessä on luonnollista, että kehitystä ja muutoksia tapahtuu kaikilla osa-alueilla, mutta tässä vaiheessa korostuvat eniten kuitenkin sosiaaliset muutokset ja tunne-elämän alueen kriisit (Vilkko-Riihelä 1999, 245). Nuoren kasvua ja kehitystä on hyvä tukea siten, että hän saa rakkautta, ymmärrystä, turvaa ja hellyyttä. Nuoruusiän kehitys vaatii nuorelta paljon voimavaroja ja muokkaa nuoresta aikuisen. Nuoruus antaa myös vaikeissa oloissa kasvaneelle nuorelle mahdollisuuden parempaan. Tuttu ja turvallinen ympäristö, läheiset ihmissuhteet ja myönteiset kokemukset auttavat heikoillakin ollutta nuorta saamaan korjaavia kokemuksia sekä saamaan sitä kautta myös uusia eväitä oman tulevaisuuden rakentamiseen. (Aaltonen, Ojanen, Vihunen & Vilén 2003, 15–16.)

#### 4.2 Nuoruusiän haasteita

Nuoruusiän haasteena saattaa olla nuoren halu vastustaa yhteiskuntaa, järjestystä ja normeja esimerkiksi riskikäyttäytymisellä. Riskikäyttäytymisellä tarkoitetaan muun muassa tupakointia ja alkoholinkäyttöä, ja se nähdään osana nuorisokulttuuria, elämäntapaa sekä arkipäivän hallintaa. Nuori pyrkii riskikäyttäytymisen avulla sisäiseen tasapainoon ja hän yrittää saavuttaa käyttäytymisellä myös itsearvostusta. Nuori haluaa kokea voimakkaita elämyksiä sekä erilaisia kokemuksia. Hän asettaa itsensä alttiiksi ja haluaa kokeilla mahdollisuuksiaan. Yksi syy nuoren riskikäyttäytymiselle on halu samaistua kavereihin ja näin saada hyväksyntää kaveripiiristä. Kokeiluilla nuori pyrkii myös itsenäistymään ja kokeilut koetaan jännittävänä seikkailuna. (Aaltonen ym. 2003, 284–285.)

Medialla on myös vaikutusta nuoriin ja sen avulla pyritään vaikuttamaan nuoren ulkoiseen olemukseen aikuistamalla häntä. Mainonnassa nuoret kuvataan usein pikkuaikuisina. Seksistisillä vaate- ja meikkimainoksilla pyritään näennäisesti nopeuttamaan kehitystä ja tämä vaikuttaa erityisesti tyttöihin. Mediaa seurattaessa nuori ei aina tiedä mitä häneltä odotetaan ja millaiselta hänen pitäisi näyttää. (Lehtinen & Lehtinen 2007, 21.) Mediasta on kehittynyt yksi tunne-elämän, itsetunnon, ja maailmankuvan rakennusaine (Lehtinen & Lehtinen 2007, 98).

#### 4.3 Nuoruusiän kehitystehtäviä

Nuoruusiän aikana nuoren on selviydyttävä erilaisista kehitystehtävistä. Amerikkalainen Robert J. Havighurst on luonut kehitystehtävän käsitteen (Lyytinen ym. 1995, 311) ja jaotellut nuoruusiän kehitystehtävät nuoren sisäisiksi, itsenäisyyttä korostaviksi ja normatiivisiksi eli normien mukaisiksi kehitystehtäviksi. Näitä ovat esimerkiksi taloudellisen vastuun ottaminen, kodista irtaantuminen, koulutustien ja uran valitseminen sekä itsenäisen elämän aloittaminen. Nuoruusiän kehitystehtäviä Havighurstin mukaan ovat oman ruumiin hyväksyntä, hallinta ja käyttö, oman sukupuolen mukaisen roolin löytäminen, kypsä suhde molempiin sukupuoliin, valmius perheen perustamiseen, tunne-elämän itsenäisyys suhteessa vanhempiinsa ja muihin

aikuisiin, sosiaalisesti vastuullinen toiminta sekä oman moraalin ja arvomaailman kehittäminen. (Vilkko-Riihelä 1999, 244–245.)

Elämäntulkopsykologiassa kehitystehtävääjattelulla on merkittävä rooli erityisesti kasvatuksen ja koulutuksen näkökulmasta, koska se on vaikuttanut eri-ikäisten yksilöiden kasvatus- ja koulutusratkaisuja koskevaan suunnitteluun ja päätöksentekoon. Havighurstin kehitystehtäväteorian pyrkimyksenä on vastata kysymyksiin siitä, miten yksilön kasvu ja kehitys liittyvät perheen, koulun, toveriyhteisön ja yhteiskunnan taholta tuleviin vaatimuksiin, rajoituksiin ja tarpeisiin. (Lyytinen ym. 1995, 311.)

Kehitystehtävien kaltaiset psykososiaaliset kriisit ovat myös Erik H. Eriksonin kehitysvaiheteoriassa keskeisiä käsitteitä. Eriksonin teorian mukaan nuoruusvaiheen tärkein kehitystehtävä on identiteetin ja roolihämmennyksen välisen kriisin ratkaisu. Onnistunut identiteetikriisi tuottaa tulokseksi aidolta ja omalta tuntuvan minäidentiteetin elämyksen. Kehityskriisin onnistunut ratkaiseminen sisältää elämyksen kyvystä rakastaa toista tai toisia ihmisiä sekä kehittää ja ylläpitää tärkeitä ja läheisiä ihmissuhteita. Epäonnistuessaan yksilö ei tunne pääsevänsä kenenkään lähelle, hän ei tunne rakastavansa aidosti eikä olevansa rakastettu vaan tuntee olevansa yksinäinen ja hylätty. (Lyytinen ym. 1995, 316–317.)

## 5 ITSENÄISTYMINEN ELÄMÄNVAIHEENA

Nuoren on hyvä itsenäistyä ja irrottautua vähitellen kasvuympäristöstä itsenäiseen elämään. Tämä vaihe saattaa olla kivuliasta tasapainoilua vapauden ja vastuun sekä turvallisten rajojen välillä. Nuori myös tarvitsee luotettavan aikuisen rinnalleen tukemaan häntä itsenäistymisessä. (Aaltonen ym. 2003, 15.)

Nuoren kiinnittyminen arkipäivään edellyttää itsenäistymisprosessin vahvistumista ja omien voimavarojen löytämistä. Itsenäistyminen ei ole yksinäistymistä ja siksi arkipäivän hallintaa on mielekästä harjoittaa vuorovaikutuksessa toisten ihmisten kanssa. Ihmiset voivat yhdessä kehittää ja jakaa kokemuksia arjessa selviytymisestä ja



vuorovaikutustaidoista. Omista juurista keskusteleminen on myös tärkeää. Toiminnan kautta saatu yhteinen kokemus tarttuu jokaisen yksilön juuriin. Samalla se luo pohjan ja turvallisuutta sellaiselle elämälle, jota kukin haluaa elää. (Laaksonen 2004, 57.)

Itsenäistymisvaihe voidaan nähdä nuoren kehitykseen kuuluvana kriisinä: se on uhka, mutta myös mahdollisuus. Kriisissä tutut toimintatavat eivät toimi, vaan pitää löytää uusia selviytymiskeinoja. Siirtymävaiheet ovat voineet olla joillekin nuorille erityisen koettelevia läpi elämän. Itsenäistynyt nuori ei välttämättä aina ole riittävän vanha tai pärjäävä muuttaakseen, mutta jokaisella se on joskus edessä. Itsenäiseen asumiseen muuttamisen ihanteellisin ajankohta on silloin kun nuoren elämä on muilta osin järjestyksessä. Sosiaalisen verkoston merkitys kasvaa usein nuoren itsenäistymisvaiheessa, sillä jokainen nuori tuntee joskus itsensä pieneksi ja avuttomaksi selviämään itsenäisesti. (Timonen-Kallio 2000, 48–52.)

Itsenäisyyteen tähtäävä työ vaatii suunnitelmallisuutta ja pitkäjänteistä työtä. Laitoksessa asuvan nuoren hoitoa suunniteltaessa täytyy tähtäimessä olla, että nuori selviytyy itsenäisesti sijaishuollon laitospelämän jälkeen. (Timonen-Kallio 2000, 8.)

### 5.1 Itsenäistymisen haasteita

Elämä huostaanotettuna saattaa jättää nuoreen jälkiä ja täten asettaa haasteita kehityskululle ja aikuistumiselle. On jouduttava luopumaan monesta tutusta asiasta ja alettava rakentaa omannäköistä elämää. Keskeisenä kehityshaasteena on löytää omanlaisensa elämäntyyli ja itsenäistyminen. Siihen kuuluvat esimerkiksi raha-asioiden hallinta, ammatinvalinta sekä omien arvojen ja asenteiden muokkaaminen itselle sopiviksi. Tässä vaiheessa on myös haasteena myönteisen minäkäsityksen ja vahvan minätunteen rakentaminen. Tärkeää on hyväksyä oma ulkonäkö puutteineen ja tuntea olevansa ”kotonaan” omassa fyysisessä olemuksessaan. Nuoren on tärkeää tunnistaa omat vahvuutensa ja kehittämishaasteensa. Myönteinen käsitys itsestä mahdollistaa sen, että nuori kestää pettymyksiä lannistumatta. (Laurila 2008, 99–100.)

Nuori voi myös kokea tulevan itsenäistymisen hylkäämiskokemuksena. Nuori on saattanut tuntea itsensä elämänsä aikana hylätyksi, ja tunne voi itsenäistymisen vuoksi

aktivoitua. Nuori on saattanut nähdä ennen sijoitusta ihmisten lähtöjä, jotka ovat tulleet yllättäen eikä lähtijää ole sen jälkeen kaivattu. Itsenäistymisvaiheessa nuori voi yrittää nopeaa katoamista lastenkodista. Nuori voi myös heittäytyä tekemättömäksi ja näin kieltäytyä yrittämästä itsenäisen asumisen mukana tulleiden haasteiden läsnäollessa. Nuori tarvitsee myös tunnekuhuissaan tukea, jottei ajaudu lääkitsemään itseään päihteillä. Nuoren kohdalla on hyvin tärkeää, että hänelle kerrotaan hyvissä ajoin muuttamiseen liittyvistä asioista. (Timonen-Kallio 2000, 52–53.)

Nuoren historia saattaa synnyttää pohdintaa identiteetistä. Vastaus siihen ei välttämättä avaudu yhtä vaivattomasti kuin tavallisen perheen nuorelle. Nuori etsii vastauksia esimerkiksi kysymyksiin: Mikä tekee minusta minut? Mihin minä kuulun ja mitä minuun kuuluu? Peruskysymyksiin ei ole välttämättä helppo vastata, jos on asunut elämänsä aikana monessa kodissa. Jatkuvuuden tunne on saattanut haavoittua moneen kertaan. Jatkuva muuttaminen voi vaikuttaa siihen, että tulee tunne, ettei ole mistään kotoisin eikä oikein kuulu minnekään. (Laurila 2008, 100–101.)

Yksi nuoren itsenäistymisvaiheen vaikeimmista osa-alueista on kontaktien luominen häntä tukeviin henkilöihin ja oman sosiaalisen verkoston tarkastelu. Verkoston jäsenet voivat auttaa nuorta parhaalla tavalla olemalla tietoisia toisistaan ja yhdistämällä tukensa. Jokaisella on oma erilainen roolinsa ja tehtävänsä. Nuoren tärkein tuki henkilökohtaisen tukiverkoston luomisessa on omahoitajalta saatu tuki. (Timonen-Kallio 2000, 33.)

## 5.2 Omahoitajuus itsenäistymisvaiheessa

Omahoitajan työ nuoren itsenäistymisvaiheessa on eriarvoisen tärkeää. Omahoitajalta vaaditaan pitkäjänteisyyttä, kärsivällisyyttä, rohkeutta sekä näköaloja tulevaisuuteen. Työntekijän on osattava myös kuunnella, kommunikoida, suostutella ja innostaa. (Timonen-Kallio 2000, 25.)

Nuori, joka on lähtemässä itsenäiseen elämään, on helposti syrjäytymisen tai yksin jäämisen vaarassa. Itsenäisen elämän aloittaminen on helpompaa, kun nuori on tietoinen taustastaan ja nykytilastaan. Nuoren sosiaalisia verkostoja on tärkeä kartoittaa hänen

asuessaan lastenkodissa tai nuorisokodissa. Omahaitajan tehtävänä on nuoren kanssa yhdessä luoda ja ylläpitää yhteyksiä perheeseen ja muihin verkostoon kuuluviin henkilöihin. Omahaitaja on erityisen tärkeässä asemassa nuoren verkoston kutojana ja ylläpitäjänä. Omahaitajan rooli on usein toimia myös nuoren ja hänen perheen välillä tulkkina tai puhemiehenä silloin, kun keskusteluyhteys on katkennut tai se on huono. (Timonen-Kallio 2000, 31.)

## 6 ELÄMÄNHALLINTA

Elämänhallinta-termi on käsitteenä monipuolinen ja koskettaa itsenäistyvää nuorta monelta saralta. Olemme pyrkineet kokoamaan oppaaseen juuri sellaista tietoa ja laatimaan sellaisia tehtäviä, jotka auttavat itsenäistyvää nuorta itsenäistymisen kynnyksellä. Opas tukee nuoren elämänhallintaa myös silloin, kun kaikki ei elämässä mene niin kuin hän on suunnitellut. Sen vuoksi olemme laatineet oppaan loppuun auttamisosion, josta löytyy yhteystietoja eri auttamistahoihin.

Elämänhallintaa tarkasteltiin aluksi psykologiassa ihmisen omana luonteenpiirteenä, irrallisena ulkoisesta todellisuudesta. Osa ihmisistä oli oman elämänsä hallitsijoita, osa taas ei. Ihmiset saattoivat kuvata omaa elämäntilannettaan eikä vain pelkästään tunnetta; tällöin alettiin puhua elämänhallinnasta. Ei puhuttu enää ominaisuudesta, joka vaihtelee ihmisissä, vaan tunteesta, joka vaihtelee myös tilanteesta toiseen. Elämänhallinnassa saattaa olla suuria vaihteluita elämäntilanteiden mukaan: joku esimerkiksi hallitsee työn, mutta ei ihmissuhteita. Joku taas tulee hyvin toimeen ihmisten kanssa, mutta menettää hallinnantunteen heti, kun työssä tulee vaikeuksia. Elämänhallinnasta saattaa tulla myös liian korkea. Silloin elämä on raskasta, jos ihminen on aina itse vastuussa kaikesta, mitä hänelle tapahtuu. (Keltikangas-Järvinen 2008, 256–257.)

Elämänhallinnalla tarkoitetaan ihmisen uskoa siihen, että hän voi vaikuttaa asioihin ja muuttaa olosuhteita itselleen suotuisammiksi. Ihmisellä on pyrkimys omalla toiminnallaan muuttaa niitä ulkoisia tai sisäisiä olosuhteita, jotka hän arvioi itselleen liian rasittaviksi tai jotka menevät yli voimavarojen. (Keltikangas-Järvinen 2008, 255.)

Jokaisen elämään ja sen kulkuun ja elämäntapaan vaikuttaa se, kuinka hän itse pystyy hallitsemaan omaa elämäänsä. Elämänhallinta voidaan jakaa sisäiseen ja ulkoiseen elämänhallintaan. (Aaltonen ym. 2003, 185.)

Sisäisellä elämänhallinnalla tarkoitetaan kykyä sopeutua elämässä vastaantuleviin erilaisiin olosuhteisiin ja tilanteisiin. Sisäiseen elämänhallintaan voidaan liittää kaikki ne tavat, joilla nuori luo elämäänsä merkitystä ja sisältöä. Perhe, harrastukset ja sosiaaliset suhteet ovat välineitä sisäiseen elämänhallintaan. (Aaltonen ym. 2003, 185.)

Sukulaisten luokse tehtävät vierailut lastenkodista käsin ovat tärkeitä, unohtamatta sukulaisten vierailuja lastenkodissa. Suku edustaa pysyvyyttä ja jatkuvuutta, vaikkei sukulaisia tavattaisi kuin harvoin. Sukulaisten kanssa voi olla riitoja, mutta silti sukulaisuus säilyy. Lapset ja nuoret tarvitsevat usein suhteiden luomiseen ja ylläpitoon työntekijöiden apua ja tukea. (Timonen-Kallio 2000, 32.)

Viranomaisten paljous lastenkotilapsen verkostossa kertoo sen, että tärkeät ihmiset ovat jostain syystä kadonneet. Voi käydä myös niin, että moniongelmaisperheen kohdalla suku kyllästyy loputtomaan avun tarpeeseen, tai että sukulaisilla ja ystävillä on itsellään paljon vaikeuksia, minkä vuoksi he eivät jaksa ylläpitää suhteita nuoreen. Erityisesti tällaisessa tilanteessa nuoren tuen tarve korostuu ja hän tarvitsee kaiken mahdollisen tuen itsenäistä elämää opetellessaan ja omaa kotia perustaessaan. Nuoren verkostosta olisi hyvä löytää ne ihmiset, jotka haluavat häntä auttaa ja pitää häneen yhteyttä. (Timonen-Kallio 2000, 32–33.)

Kaverit edustavat nuorelle ikään kuin perhettä. Usein murrosiässä kaverit menevät esimerkiksi vanhempien ohi. Nuori viettää paljon mieluummin aikaa kavereiden kanssa kuin kotona. Kaverikeskeinen elämä kuuluu nuoruuteen ja on välivaihe itsenäiseen elämään. (Isotalo & Kinnunen 2004, 25–26.)

Nuorta kannustetaan ja tuetaan taloudellisesti harrastus- ja vapaa-ajan toimintaan liian vähän. Harrastustoiminta on kuitenkin hyvä väylä sosiaalisten verkostojen luomiseen ja onnistumisen kokemusten saamiseen. Näiden avulla voi myös vahvistaa oman elämän hallintaa. (Laaksonen 2004, 39–40.)

Ulkoisella elämänhallinnalla tarkoitetaan sitä kuinka paljon yksilö tuntee itse vaikuttavansa elämänsä olosuhteisiin. Se tarkoittaa kykyä ohjailla omaa elämää siten, että sen vaiheisiin eivät pysty vaikuttamaan haitalliset ulkoiset itsestä riippumattomat tai odottamattomat tekijät. Koulutus ja ammatti ovat esimerkkejä ulkoiseen elämänhallintaan asetetuista päämääristä. Ajokorttia, koulutusta sekä oman asunnon hankkimista voidaan pitää keskeisenä tavoittelun etappina. (Aaltonen ym. 2003, 185.)

Koulun merkitys nuoren oppimisen, ajattelutaitojen ja moraalin kehittymisen kannalta on suuri, sillä nuori viettää niin paljon aikaa elämästään koulussa. Yleisessä tiedossa on, että tulevaisuudessa vaaditaan elinikäistä opiskelua, muuntautumiskykyä, muutosten sietokykyä ja valmiutta uusien työtehtävien jatkuvaan kouluttautumiseen. (Aaltonen ym. 2003, 68–69.)

Yläasteen koulumenestys vaikuttaa siihen, mihin toisen asteen koulutukseen nuori voi hakea. Nuoren energia on saattanut mennä murrosiässä oman itsensä rakentamiseen ja koulumenetyks on sen vuoksi voinut jäädä heikommaksi, vaikka kyvyt olisivat riittäneet parempaan. Ammatinvalinta voi pitää sisällään kokeiluja ja harhailuja ja venähtää pidemmäksi kuin vakaissa oloissa eläneillä nuorilla. (Laurila 2008, 111.)

Peruskoulun päättymisen saattaa aiheuttaa usein nuoressa epävarmuutta ja ahdistusta. Nuorella voi olla tulevaisuudestaan epärealistisia toiveita ja unelmia. Toiveammatin olemassaolo voi motivoida nuorta opiskeluun ja auttaa häntä tekemään oikeita ainevalintoja. Ammatinvalintaan voi myös harrastuksilla olla vaikutusta. (Timonen-Kallio 2000, 39–40.)

Nuoren tulisi löytää elämälleen päämäärä ja tarkoitus. Sitoutuminen koulunkäyntiin, opiskeluun ja lopulta työelämään vaikuttavat siihen, että hänestä kasvaisi tasapainoista elämää viettävä nuori aikuinen. Syrjäytyminen koulumaailmasta on yhteydessä kielteisen elämäntavan omaksumiseen sekä ajautumiseen sosiaalisten ongelmien kierteeseen. (Aaltonen ym. 2003, 299.)

Työ muodostaa keskeisen osa länsimaisen ihmisen elämää ajallisesti ja sisällöllisesti, joten ammatinvalinnalla on suuri merkitys. Työssä voi parhaimmillaan toteuttaa omia kykyjään ja taipumuksiaan. Työuran alkuvaiheessa otetaan ensiaskeleita työelämässä.

Ensimmäiset työkokemukset voidaan hankkia jo koulussaolon tai sen päätösvaiheessa olon aikana. Ammatti- ja työuran on katsottu olevan tärkeä osa nuoren kasvua itsenäiseen aikuiselämään. (Penttinen 2007, 101–103.)

Työllä ja työelämään asettumisella on nuoren itsenäistymisprosessissa ja elämänhallinnan saavuttamisessa suuri merkitys. Työelämässä mukana oleminen on itsearvostuksen perusta ja työ mahdollistaa taloudellisen toimeentulon. Työ myös auttaa hallitsemaan ajankäyttöä. (Aaltonen ym. 2003, 185.)

Nuoriin työntekijöihin kuuluvat alle 18-vuotiaat ja heille on laadittu omat sääntönsä. Nuorta työntekijää ei saa käyttää henkisesti tai ruumiillisesti liian raskaisiin töihin. Nuorilta kielletyt työt on esitetty laissa. Vakinaiseen työsuhteeseen työnantaja saa ottaa 15 vuotta täyttäneen nuoren, joka on suorittanut oppivelvollisuutensa. 15–17-vuotias nuori saa tehdä samanpituisia työpäiviä kuin aikuisetkin. Työnantaja ei saa kuitenkaan määrätä nuorelle yhtä paljon ylitöitä kuin aikuisille. Nuoren työaika saa enintään olla 8 tuntia vuorokaudessa ja 40 tuntia viikossa. 15-vuotias saa tehdä itse työsopimuksensa. Näiden sääntöjen avulla pyritään suojelemaan nuorta liialliselta työn aiheuttamalta rasitukselta ja tapaturman vaaralta sekä halutaan turvata nuoren koulunkäynnin onnistuminen. (Nikkilä 2008, 39–41.)

Elämänhallinnan vastakohtana voidaan nähdä syrjäytyminen. Syrjäytymisen etenemiselle on monia vaikuttavia tekijöitä, kuten puutteet hyvinvoinnissa, joka johtaa heikentyneeseen elämänhallintaan. Syrjäytymiseen liittyy vahvasti osattomuus, sosiaalisen, taloudellisen ja henkisten voimavarojen puute. Nuorten kohdalla pitkäaikainen työelämästä poissaolo saattaa johtaa syrjäytymisvaaraan. Nuoren elämään kuuluvat vahvasti sosiaaliset suhteet ja niiden ulkopuolelle jääminen aiheuttaa nuorelle vakavan syrjäytymisriskin. (Aaltonen ym. 2003, 360–361.)

Yksilön näkökulmasta tyypillistä on moniongelmaisuus, johon saattavat liittyä esimerkiksi epäonnistuminen koulussa, perheessä, sosiaalisissa suhteissa ja työmarkkinoilla. Nuorten syrjäytymisestä puhuttaessa puhutaan yleensä syrjäytymisvaarasta. Nuoruus on syrjäytymisherkkää aikaa, siihen liittyy paljon isoja muutoksia. Syrjäytymisvaarassa olevalla nuorella on kaksi vaihtoehtoa: mahdollisuus selviytyä tai syrjäytyä. (Kuorelahti & Viitanen 1999, 73.)

Kun nuori on syrjäytymisvaarassa, siitä saattaa huolestua ensimmäisenä esimerkiksi opettaja. Huolta voi aiheuttaa nuoren oma toiminta, josta voi olla vaaraa hänen tasapainoiseen kehitykseensä. Tässä vaiheessa suuri rooli on nuoren ohjaamisella ja neuvomisella, ettei hän putoaisi kelkasta. (Kuorelahti & Viitanen 1999, 50–53.)

Kodilla ja koululla on keskeinen rooli nuoren kasvatuksessa. Koti ja koulu luovat nuorelle turvallisen kasvun perustan ja antavat nuorelle eväitä elämään. Selviytyessään nuori kokee kuuluvansa johonkin yhteisöön. Jokainen nuori voi ongelmista huolimatta selviytyä; jokaisella nuorella on aivan varmasti puutteiden lisäksi myös voimavaroja ja ainakin yksi aikuinen, joka luottaa hänen mahdollisuuksiinsa. Nuorille tarjottavia ja tarjolla olevia pärjäämisen kenttiä ovat esimerkiksi koulutus, työelämä, harrastukset, perhe, lähiverkosto, työvoimatoimisto sekä nuori itse. (Kuorelahti & Viitanen 1999, 55–56, 198.)

### 6.1 Elämänhallintaa tukevia tekijöitä

Arjessa selviytyminen edellyttää erilaisia taitoja, kuten muun muassa ruoanlaitto, hygienian hoito, virastoasioiden hoito, rahankäytön suunnittelu ja hallinta sekä viihtyvyyden luominen. Arkipäivän rutiinien hallinta tukee selviytymistä. Näiden taitojen puuttuminen heikentää taloudellista toimeentuloa sekä fyysistä ja psyykkistä jaksamista. Arjen askareiden jakaminen päivittäisiin, viikoittaisiin ja kausittaisiin jaksoihin ja rutiineihin vaatii ajankäytön hallintaa ja suunnittelua. (Laaksonen 2004, 56.)

Terveiden klassinen peruskolmio pitää sisällään ravinnon, liikunnan ja levon (Lehtinen & Lehtinen 2007, 64). Suomalaisista nuorista suurin osa voi henkisesti hyvin. Fyysistä kuntoa ja henkistä hyvinvointia tulee kuitenkin ylläpitää jatkuvasti, sillä mielenterveys on tärkeä hyvinvoinnin osa. Hyvä mielenterveys ei aina tarkoita ongelmatonta elämää, kukaan ei ole kokoajan terve ja tasapainoinen. Henkiseen hyvinvointiin tarvitaan riittävästi lepoa, monipuolista ravintoa ja päihitteettömyyttä sillä henkisen hyvinvoinnin perusta ei ole vain ”pään sisällä”. (Lehtinen & Lehtinen 2007, 85.)

### 6.1.1 Ravitsemus ja ruokailutottumukset

Syöminen ja juominen ovat elämän perusta. Hyvällä ruokavaliolla on terveyttä ylläpitävä ja edistävä vaikutus. (Anttila, Kaila-Mattila, Kan, Puska & Vihunen 2008, 230.) Ruoka antaa ihmiselle terveyttä, nautintoa ja turvaa. Se on myös oleellinen osa hyvää oloa, koska ruokavaliolla on suuri merkitys mielen ja kehon rentouttamiseen. Ruoka ja syöminen ovat ilonaiheita, joiden avulla ihminen voi kohentaa fyysistä ja psyykkistä hyvinvointiaan. Tärkeintä on, että ruoka on nautinnon lähde eikä herätä syyllisyyden, itseinhon tai pelon tunteita. (Kärjä 2002, 225.)

Murrosiässä korostuu kiinnostus omasta ulkonäöstä ja painontarkkailusta saattaa tulla ongelma, jonka vuoksi nuori vähentää syömistä tai siirtyy liian yksipuoliseen ruokavalioon. Tärkeää on kiinnittää huomiota nuoren ruokailutottumuksiin, ettei nuori korvaa varsinaisia aterioita hampurilaisilla, virvoitusjuomilla tai makeisilla. Nuori tarvitsee aikuisen tukea ja neuvoja terveellisen ruokavalion suunnittelemiseksi sekä noudattamiseksi. (Aaltonen ym. 2003, 134.)

Syömisellä ja juomisella on myös positiivinen merkitys sosiaalisessa elämässä. Syöminen liittyy usein perheen yhteistoimintaan, ystäviin ja yhteisiin juhliin. Yhteiset ruokailutilanteet tuovat elämään vaihtelua ja sisältöä. (Anttila ym. 2008, 230.)

### 6.1.2 Kodin ylläpito

Siisteyden tunne alkaa siitä, että kodissa on kaikille tavaroille oma säilytyspaikkansa. Järjestys on osa siisteyttä ja kodin viihtyisyyttä (Haverinen, Löytty-Rissanen & Näveri 2008, 266). Suuri osa siivouksesta on järjestyksen ylläpitämistä ja sen palauttamista. Epäjärjestyksen vuoksi tuhlautuu aikaa ja energiaa tavaroiden etsimiseen, sekä epäjärjestys saattaa olla myös turvallisuusriski. (Huovinen & Mikkonen 1996, 92.)

Järjestyksen ylläpitämisen lisäksi siivoamisella poistetaan likaa, hoidetaan pintoja ja suojataan niitä kulumiselta, sekä luodaan viihtyisä, puhdas, terveellinen ja turvallinen asuinympäristö. Siivous on tärkeä osa arkielämää. Puhtaudesta ja järjestyksestä huolehtiminen kuuluvat jokaiselle perheenjäsenelle, myös lapsille. Hygieniakasvatus



ohjaa lasta ymmärtämään, että siivoustyöt kuuluvat yhtenä osana arkirutiineihin ja hyvinvointiin. Puhtaanapito vaatii tietoa ja taitoa, ja kun siivoamisen perustiedot ovat hallinnassa, se voidaan kokea mielekkäämmäksi työksi. (Tuominen, Routi & Aalto 2004, 15.)

### 6.1.3 Lepo ja uni

Nuorten väsymys on yleistynyt. Viime vuosikymmeninä suomalaisten, sekä nuorten, että aikuisten, keskimääräinen yöuni on lyhentynyt. Nukkumaanmeno-aika on ajan kuluessa siirtynyt myöhemmäksi ja elämä muuttunut ilta-aktiivisemmaksi. Nuoret kokevat television, tietokoneen, harrastukset ja muut mielenkiintoiset asiat nukkumista tärkeämmiksi. Televisiosta tulee ohjelmia arkisinkin myöhään yöhön ja kanavatarjonta on runsas. Internetiä voi käyttää mihin tahansa vuorokauden aikaan. (Lehtinen & Lehtinen 2007, 81.)

Riittävä uni on välttämätöntä aivojen latautumiselle, se on myös edellytys ihmisen toimintakyvyn ja vireystilan säilymiselle päivän aikana. Hyvin nukuttu yö tuottaa ihmiselle hyvää oloa ja edistää elämänlaatua. Unen tehtävänä on palauttaa ja elvyttää elintoimintoja sekä osallistua ihmisen psyykkiseen säätelyyn, stressin käsittelyyn ja hallintaan. Kouluikäisten unen tarve on noin 9–10 tuntia ja aikuisten 7–8 tuntia vuorokaudessa. Kouluikäisillä on todettu olevan liian lyhyt yöuni ja aikuisista noin kolmannes kärsii univajeesta. Jatkuva univaje vaikuttaa alentavasti suorituskykyyn ja keskittymiskykyyn, se aiheuttaa myös masennusta, lihomista ja lisää stressiä. Unen puute heikentää oppimista, muistia, luovuutta ja loogista päättelyä. (Anttila ym. 2008, 188–190.)

Unen puute vaikuttaa myös suorituskykyyn, joka heikentää keskittymistä sekä lisää rauhattomuutta tai jopa häiriökäyttäytymistä. Aamuväsymys on yksi yleisimmistä nuorten unihäiriöistä. Suurin syy siihen on myöhäinen nukkumaanmeno-aika, jolloin unen tarve ei ole riittävä. Kuitenkin nuoren elämään kuuluu jonkunlainen väsymys, koska se liittyy luonnollisesti kasvuun. Nuorella saattaa esiintyä myös nukahtamisvaikeuksia, syitä saattavat olla esimerkiksi epäsäännölliset

nukkumaanmenoajat, päiväunet, tunnesyistä johtuva levottomuus, terveydelliset syyt, nautintoaineiden käyttö tai levoton nukkumisympäristö. (Aaltonen ym. 2003, 142.)

Nukkumisen lisäksi ihminen tarvitsee muutakin lepoa ja rentoutumista. Tärkeää on huolehtia siitä, että vapaa-aikana rentoutuu ja virkistyy esimerkiksi harrastuksien avulla. Harrastuksiin liittyvien sosiaalisten tilanteiden myötä ihminen saa läheisyyttä, hyväksyntää ja yhteenkuuluvuutta. Terveelliset ja säännölliset elämäntavat takaavat hyvän unen. Mainioita keinoja hyvän unen saavuttamiseen ovat monipuolinen, kevyt ruokavalio, riittävä liikunta ja tasapainoinen tunne-elämä. (Anttila ym. 2008, 196.)

#### 6.1.4 Talouden hallinta

Lastensuojelun asiakkaiden kotona on usein ollut köyhyyttä ja taitamattomuutta raha-asioissa. Kotona nuoret eivät ole ehkä saaneet ohjausta järkevään rahankäyttöön, eivätkä nuoret yleensä kerro aikuisille mihin he ovat rahansa käyttäneet. Nuoret kokevat työntekijöiden hyvää tarkoittavat neuvot helposti kontrolloimiseksi tai liialliseksi puuttumiseksi, eivätkä suostu yhteistyöhön. Yksi nuoren itsenäisen elämän peruspilareista on kuitenkin se, että raha-asiat ovat kunnossa. (Timonen-Kallio 2000, 41.)

Yhä useammin itsenäistä elämää aloittelevat nuoret velkaantuvat ajattelemattomuuttaan ja tietämättömyyttään. He kuluttavat helposti rahansa liian vauhdikkaasti ja maksavat ostoksia luotolla. Laskujen kerääntyessä maksut yritetään unohtaa. Vuosien mittaan voi pikkusummista vähitellen kasvaa perintäkuluineen jättipotteja. Itsenäisen elämän aloittaminen on vaikeaa, jos lainoja, vippejä tai sakkoja on kertynyt huomattavia summia. Tällöin työssäkäyntikään ei tunnu kannattavalta, kun suuri osa palkasta ulosmitataan. Näiden syiden takia on järkevää opetella rahankäyttöä mahdollisimman nuorena. Rahankäytön opetteluun tavoitteena on saada nuori oppimaan elämään niin, että hän saa myös rahat riittämään omiin menoihinsa. Tavoitteisiin kuuluu myös pankkiasioden oppiminen, joka pitää sisällään rahan arvon ymmärtämisen sekä rahankäytön suunnittelua ja seuranta. (Timonen-Kallio 2000, 41–42.)

## 6.2 Elämänhallintaa vaikeuttavia tekijöitä

### 6.2.1 Päihteiden käyttö

Nuorten päihteiden käyttöä ja siihen vaikuttavia tekijöitä on tutkittu muun muassa ESPAD-tutkimuksen avulla. ESPAD-tutkimus on Eurooppalainen koululaistutkimus nuorten päihteiden käytöstä (European School Survey Project on Alcohol and Other Drugs). Tutkimuksia on tehty vuodesta 1995 alkaen neljän vuoden välein 23–35 Euroopan maassa. Suomi on ollut kaikilla neljällä tutkimuskerralla mukana, tutkimukset tehtiin vuosina 1995, 1999, 2003 ja 2007. Tutkimuksen kohderyhmänä on tutkimusvuonna 16 vuotta täyttävät nuoret. Tutkimuksesta saadun aineiston koko on vaihdellut eri vuosina 2 000 ja 5 000 oppilaan välillä. (Metso, Ahlström, Huhtanen, Leppänen & Pietilä 2009, 3.)

ESPAD-tutkimuksen mukaan nuorten päihteiden käyttö 2000-luvulla on Suomessa vähentynyt. Nuorten humalajuominen oli kuitenkin 1990-luvun lopulla erittäin korkealla tasolla ja siksi selkeä väheneminenkään ei tarkoita sitä, että nyt oltaisiin tyydyttävällä tasolla. Suomessa huumeiden käyttö on vähäistä moniin muihin Euroopan maihin verrattuna. Vuonna 2004 kun alkoholijuomaveroa alennettiin, pelättiin sen lisäävän nuorten alkoholin käyttöä. Näin ei kuitenkaan näytä tapahtuneen. Veron alennus laski enimmäkseen väkevien juomien hintoja ja vaikutti vain vähän oluen ja siiderin hintaan, jotka ovat olleet nuorison suosikkijuomia. Nuoret juovat myös väkeviä juomia, mutta yleisimmin käyttävät vanhempien kotivarastoja eivätkä välttämättä osta niitä itse tai jonkun välityksellä. (Metso ym. 2009, 37.)

Nuorella päihteenkäyttäjällä tarkoitetaan 13–18-vuotiasta henkilöä, jolle päihteet aiheuttavat ongelmia fyysisellä, psyykkisellä ja/tai sosiaalisella alueella. Päihteellä tarkoitetaan päihtymistarkoituksessa käytettyä kemiallista ainetta, kuten esimerkiksi alkoholia, lääkkeitä, huumeita, erilaisia korvikkeita, kaasuja tai liuottimia. (Koistinen, Ruuskanen & Surakka 2005, 338.)

Alkoholi kuuluu suomalaisten nuorten yleisimmin käyttämiin päihteisiin. Alkoholinkulutus vastaa keskimääräistä eurooppalaista kulutustasoa, mutta alkoholin

käyttötapa on yksi Euroopan humalahakuisimmista. Media ja eri nuorisokulttuurit ovat osaltaan vaikuttaneet arkipäiväiseen päihteiden käyttöön. 14. ikävuoden jälkeen nuorten päihteiden käyttö lisääntyy selvästi. Ominaista suomalaisten nuorten päihteiden käytölle on lääkkeiden ja alkoholin sekakäyttö. Huumausainekokeilut tapahtuvat usein kokeilijan ollessa alkoholin vaikutuksen alaisena. (Koistinen ym. 2005, 338.)

Nuoruusiässä päihteet koskettavat jokaisen nuoren elämää tavalla tai toisella. Päihteistä on hyvä keskustella nuoren kanssa, vaikka se ei olekaan jokaisen kohdalla ajankohtaista. Nuori tarvitsee päihdetietouden lisäksi asenteita käsittelevää keskustelua. (Timonen-Kallio 2000, 46.) Nuorten päihteiden käyttöön tulisi reagoida tai toimia tehostetusti ainakin niissä tapauksissa, jos nuori kokeilee huumeita, käyttää päihteitä säännöllisesti, juo humalahakuisesti, juo huomattavan suuria annoksia, käyttäytyy sopimattomasti esimerkiksi koulussa tai nuori kokee oman käyttönsä haitalliseksi. (Koistinen ym. 2005, 340.)

Nuorille on usein tyypillistä jonkinasteinen alkoholin kokeilukäyttö, joka ei yleensä johda päihteiden väärinkäyttöön. Nuoret saavat alkoholia käyttöönsä melko helposti. Juomisella haetaan usein helpotusta unohtamaan arkipäivän vaikeudet ja ristiriidat sekä sillä haetaan myös lievitystä ahdistukseen ja jännitykseen. Nuoret käyttävät alkoholia myös hauskanpidon ja rohkaisun välineenä. Alkoholin käytöstä saattaa tulla tapa ja moni saattaa juoda vain sen takia, että on tottunut juomaan tietyssä seurassa ja tietyssä paikassa. (Aaltonen ym. 2003, 293–295.)

Nuoren alkoholisoitumiseen vaikuttavia tekijöitä ovat pitkä altistumisaika sekä alkoholinkäyttöä suosivat ympäristötekijät. Riski suurenee jos esimerkiksi toinen vanhemmista on alkoholisti. Usein perheen alkoholikäyttö saattaa periytyä nuorelle. On hyvä muistaa, että kuitenkin nuoret juovat toisten nuorten kanssa usein sosiaalisista syistä. Painetta kasvattaa kaveripiirissä kavereiden juominen, silloin nuorella on kova tarve seurata perässä. (Aaltonen ym. 2003, 295.)

Fyysinen riippuvuus syntyy kun päihteiden käyttö aiheuttaa elimistön tottumisen aineeseen ja sen lisääntyneisiin käyttömääriin. Jos elimistö ei saa päihdettä syntyy puutostila, joka ilmenee vieroitusoireina. Vieroitusoireet voivat olla voimakkaita tai jopa hengenvaarallisia. Psykykkisestä riippuvuudesta puhutaan silloin kun päihteellä

pyritään vaikuttamaan omaan mielentilaan nopeasti ja tehokkaasti. Riippuvuuden aiheuttaa tällöin päihteiden aiheuttama tunnetila. Psykkinen riippuvuus ilmenee usein pakonomaisena päihteenkäyttötapana, jossa yksilöllinen vaihtelu on suuri. Sosiaalinen riippuvuus on yksi syy päihteiden käytön kokeiluun. Ympäristö on myös altistava tekijä, joka saattaa painostaa päihteiden käyttöön. Kaveripiiristä tulevat päihteiden käyttöä koskevat yhdenmukaiset odotukset vaikeuttavat myös irrottautumista päihteistä. Käyttöä ylläpitää ystävien kanssa jaettava yhteinen kokemus. Kaveripiirin asenne vaikuttaa myös päihteiden käyttöön, jos se on hyväksyttävää, silloin riskinä on isojen päihdeannosten ottaminen ja päihteiden käyttökertojen lisääntyminen. Harva nuori kuitenkaan käyttää päihteitä riippuvuustasoisesti. (Koistinen ym. 2005, 339–340.)

Nuoren päihteidenkäyttöön on puututtava ajoissa ja tiukasti. Juomisen tilalle tulisi keksiä jotain muuta tekemistä. Harrastus tai muu mielekäs tekeminen auttaa nuorta saamaan myönteisiä kokemuksia ja kannustavat nuorta elämään ilman alkoholia. Suuri merkitys on myös nuoren omalla halulla päästä eroon alkoholista. Nuoren on hyvä etsiä voimavaroja sekä myönteisiä ominaisuuksia ja tutustua näiden kautta uudestaan omaan itseensä. Nuoren tulee oppia ottamaan elämään kuuluvia vastoinkäymisiä vastaan sekä käymään niitä läpi ilman alkoholia. Nuoren tulisi kasvattaa tahtoa ja itsekuria, sekä opetella vastustamaan vietti-impulsseja. Tähän nuori tarvitsee apua ja läheiset, ystävät sekä ammattiapu tuovat helpotusta. (Aaltonen ym. 2003, 297–298.)

Alkoholista on helppo ajautua kokeilemaan huumeita. Usein huumeita kokeillaan ensimmäisen kerran alkoholin vaikutuksen alaisena. Käytön alkuvaiheessa huumeet tuntuvat harmittomilta ihastuksen kohteilta ja nuori tuntee löytäneensä jotain hyvää. Usein nuoren huumeidenkäyttö pysyy salassa ja nuori itsekkin pyrkii sitä salaamaan mahdollisimman pitkään. (Aaltonen ym. 2003, 307–308.)

Huumeita käyttävän elämä muuttuu yleensä nopeasti psyykkisesti hyvin rankaksi. Jatkuva pelko sekä pelonomainen ahdistus muuttuu jokapäiväiseksi. Vainoharhaisuus sekä hyväksikäyttämisen pelko, omaisuuden anastaminen painavat päälle. Huumekoukussa elävä nuori elää omassa maailmassa, valheitten ja katteettomien lupauksen maailmassa. Nuori usein uskoo itse, että hänellä menee hyvin, on usein käytävä todella pohjalla, jotta voi tunnustaa itselleen, että tällainen elämä ei voi jatkua.

Nuoren auttaminen perustuu johdonmukaisuuteen ja selkeisiin rajoihin. (Aaltonen ym. 2003, 312.)

Huumeista puhumista ei pidä pelätä. Epäily, että nuori käyttää huumeita on selvitettävä heti, asiallinen keskustelu nuoren kanssa on kaiken perusta. Jos epäily osoittautuu vääräksi, vahinkoa ei ole tapahtunut, päinvastoin nuori ymmärtää, että hänestä välitetään. Huumeiden käytön tunnistaminen ei ole helppoa, siihen ei ole mitään valmista tunnistamiskaavaa. Varhainen puuttuminen huumeiden käyttöön parantaa nuoren mahdollisuuksia vaikuttaa riippuvuuskehitykseen ja elämänsä elämään. Tärkeää on tuntea nuori hyvin, jotta pystyisi havaitsemaan esimerkiksi käytöksessä tapahtuvia muutoksia. (Aaltonen ym. 2003, 308.)

#### 6.2.2 Velkaantuminen

Nuorilla maksuvaikeudet ovat yleisiä (Timonen-Kallio 2000, 43). Nuorten velkaongelmien taustalla on hyvin usein matkapuhelinlaskut tai erilaiset luotto-ostokset rahoitusyhtiöiltä. Etenkin nuorten tilannetta vaikeuttaa se, ettei hän tiedä mistä hakea apua kun velkaantuminen osuu omalle kohdalle. Nuoret päätyvät velkaneuvonnan asiakkaiksi vasta sitten, kun tilanne on jo riistäytynyt käsistä. Velkaneuvojien työ on kuitenkin usein ollut hyvin onnistunutta nuorten taloudellisten ongelmien selvittelyssä. (Saarinen 2001, 22–23.)

Nuorten velkaantumisen katsotaan usein johtuvan nuorten elämäntavasta ja tavasta kuluttaa rahaa. Nuoret osoittautuivatkin kulutuksessaan mielihyvän etsijöiksi, mutta syytä tähän täytyy hakea myös muualta kuin nuorista itsestään; ikäluokka syntyi yhteiskuntaan, johon kulutus kuuluu itsestään selvänä osana. Nuoret oppivat jo varhain kuluttamaan ja käyttämään rahaa, he tottuvat mainontaan ja kaupallisuuteen. Lapsuudenkodin valinnat voivat puolestaan vaikuttaa nuoren kulutukseen myöhemminkin. Rahasta ja kuluttamisesta on muodostunut monille aikuisille arvon mitta, miksi ei siis nuorillekin. Nuorena omaksuttu tietynlainen kulutuskulttuuri on ehkä ”jäänyt päälle”. (Saarinen 2001, 79.)

Pikavippitoiminta on alkanut Suomessa 2000-luvulla, erityisesti parin viime vuoden aikana. Toiminnalla tarkoitetaan palvelua, jossa tarjotaan internetin tai matkapuhelimen välityksellä alle kolmen kuukauden pituisia pieniä pikaluottoja. Suomen markkinoilla toimi vuonna 2007 20–25 pikavippejä myöntämää yritystä. (Rekonen 2007, 8.)

Pikavipit ovat korottomia ja tyypillisesti luottoajaltaan lyhyitä 50–500 euron suuruisia luottoja. Yleinen luottoaika on 14–30 päivää, mutta myös 90 päivän laina-aikojakin on. Pikavipeistä perittävät kulut koostuvat toimitus- ja käsittelymaksuista sekä mahdollisesti puhelinelaskun yhteydessä perittävistä tekstiviestikuluista. Vippiyritys perii myös jokaisesta lähetystä maksuhuomautuksesta palkkion, sekä eräpäivän jälkeen avoimena olevasta summasta korkolainmukaista viivästyskorkoa. Velka siirtyy maksuhuomautuksen jälkeen perintätoimiston perittäväksi ja erääntynyt velka peritään lopullisesti oikeusteitse. Pikavippivelallisen maksettavaksi jää myös kaikki perintätoimiston kulut. (Rekonen 2007, 14–15.)

Risto Kaartinen ja Jaana Lähteenmaa ovat tutkineet miten ja mihin nuoret käyttävät pikavippejä ja muita kulutusluottoja. Tutkimus tehtiin lokakuussa vuonna 2006 ja tarkoituksena oli saada tietoa nuorten ja nuorten aikuisten (18–29-vuotiaat) pikavippien ja muiden kulutusluottojen käytöstä. Siihen vastasi 1610 henkilöä. (Kaartinen & Lähteenmaa 2006, 12–13.)

Kaartisen ja Lähteenmaan tutkimuksessa todetaan, että pikavippejä saa helposti vähävarainenkin, pikavipin ottaja ei tarvitse takaajaa eikä tarvitse olla vakituksessa työsuhteessa. Pikavippejä käytetään ruokaan, vuokraan, alkoholiin, tupakkaan ja muiden velkojen ja niiden korkojen takaisin maksuun ja matkapuhelinkuluihin. Pikavippien käyttö peruselinkustannuksiin kertoo myös sen, että on kyse ottajan köyhyydestä tai siitä, että raha-asiat eivät ole täysin kunnossa. Tutkimuksen mukaan suuri huoli oli, että nuoret ottavat pikavippejä pääosin alkoholin vaikutuksen alaisena. Pieni osa oli ottanut pikavippejä yöaikaan, vaikka näin luultiin monelle käyvän. (Kaartinen & Lähteenmaa 2006, 47–49.)

Lokakuussa 2009 eduskunta hyväksyi lainmuutoksen, jonka mukaan pikavippiyritykset eivät saa luovuttaa pikavippejä yöaikaan. Kello 23–07 välisenä aikana myönnettyt pikavipit saa nostaa vasta aamulla. Lainmuutoksella pyritään vähentämään öiseen

aikaan pikavippeihin turvautumista, koska silloin sen ottajan harkinta kyky saattaa olla heikentynyt. Laki turvaa myös sen, että toisen ihmisen matkapuhelinta ja henkilötietoja käyttämällä ei voi siirtää lainaa omalle tililleen. Lainmuutokset tulevat voimaan ensi vuoden alussa. (Helsingin sanomat 2009.)

Pikavippien ottaminen on kasvussa. Huhti-kesäkuun aikana uusia pikaluottoja myönnettiin yli 290 000 kappaletta. Pikavippi oli keskimäärin 198 euron suuruinen, sekä takaisinmaksuaika oli 29 päivää. Huhti-kesäkuun aikana pikavipinottajat maksoivat ottamistaan lainoista erilaisia kuluja yhteensä reilut 15 miljoonaa euroa. (Helsingin sanomat 2009.)

## 7 POHDINTA

Nuorten itsenäistymisen tukeminen on moniaiheinen prosessi. Sosiaalinen kasvatustyö, jota tehdään monien ongelmien kanssa elävien nuorten kanssa, vaatii työntekijältä pitkää sitoutumista, ammatillisuutta ja aikuisuutta. Tämän tehtävän edessä työntekijän riittämättömyyden tunteet ovat yleisiä. Useasti tuntuu siltä, että nuori joutuu itsenäistymään laitoksesta liian raakileena, paljon olisi pitänyt ehtiä vielä opettamaan. (Timonen-Kallio 2000, 24.) Meidän onneksemme saimme tilaisuuden tarttua aiheeseen ja auttaa tätä ”raakilettä” saamaan enemmän eväitä itsenäistymiseen sekä tulevaisuuteensa.

Lastenkodissa asuva nuori näkee vain murto-osan arjen askareista. Usein nuori astuu valmiiseen ruokapöytään eikä välttämättä saa kokonaiskuvaa siitä mitä ruoanlaittoon kaiken kaikkiaan kuuluu. Osastoelämässä nuori on myös tottunut viikoittain siivoamaan vain oman huoneensa ja näin häneltä jää yleinen kodin ylläpito huomioimatta. Rahankäyttökin on ollut melko kontrolloitua. Nuori on tottunut osastolla asuessaan että työvuorossa on aina joku jolta saada neuvoja. Nuoren elämää on aina ohjannut aikuinen ja tämä tuo haasteita nuoren itsenäistymisvaiheessa. Halusimme koota nuorelle oppaan tukemaan hänen itsenäistymistä, koska aikuisen tuki ei ole niin lähellä kuin mihin nuori on aikaisemmin tottunut.



Produktia tehtäessä on laadittava suunnitelma, josta ilmenee miksi produktio toteutetaan, millaisia tavoitteita toiminnalle asetetaan, kenelle produktio on tarkoitettu, mikä on konkreettinen toiminnan tulos, missä produktio toteutetaan, millaisia toteuttamistapoja käytetään, mitkä ovat eriosapuolten vastualueet, millainen on aikataulu, millaisia resursseja tarvitaan, millaista asiantuntemusta tarvitaan ja miten palaute kootaan ja arvioidaan. Opinnäytetyö koostuu produktin lisäksi kirjallisesta osiosta. Kirjallisesta osiosta tulee ilmetä produktion tavoitteet, työskentelyprosessin suunnitelma, kuvaus ja arviointi, toimintaympäristö ja asiakasryhmä, suhde ammatillisiin käytäntöihin ja näitä koskeviin aikaisempiin tutkimustuloksiin, keskeisten käsittelyjen määrittely, sekä produktiosta saatu palaute, arviointi ja sovellettavuus työelämään. (Kuokkanen ym. 2005, 38–39.) Olemme työtä tehdessä pyrkinet pitämään mielessä nämä produktioon liittyvät vaatimukset. Ne ovat auttaneet meitä silloin kun on ollut tunne siitä, että olemme hukassa. Olemme hakeneet kysymyksiin vastauksia, joka on auttanut työn edistymistä.

Prosessi on ollut ajoittain haasteellinen sekä uuvuttava, mutta myös hyvin opettavainen. Taistelu kiirettä, motivaation puutetta, pettymystä sekä yllättäviä käännteitä kohtaan ovat tuoneet omat haasteensa työllemme. Yhtenä yllättävänä käänteenä voidaan mainita opinnäytetyöhön liittyvä ohjaus. Ohjaajien vaihtuminen kesken prosessin, toisen ohjaajan puuttuminen sekä ohjauksen saamiseen liittyvät vaikeudet ovat vieneet meiltä voimavaroja ja aikaa. Ohjaajien ristiriitaiset mielipiteet työstämme ovat myös hidastaneet ja sekoittaneet prosessia. Parityöskentely on ehkä ollut yksi työmme kulmakivi, jonka avulla olemme jaksaneet kohti tavoitettamme. Tieto siitä, että voi itkeä, nauraa, huutaa, tukeutua on auttanut jaksamaan. Tämän on vain mahdollistanut se, että työpari on hyvä ystävä eikä kaveri. Taistelussa meidät piti aito kiinnostus lastensuojelutyötä kohtaan, sosiaalisen verkoston tuki sekä ajatus siitä, että tulevaisuudessa olemme omalta osalta pystyneet auttamaan nuorta, joka tallustelee itsenäistymisen portailla.

Pohtiessamme jälkeinpäin opinnäytetyöprosessia monta asiaa olisimme voineet tehdä toisin. Lohduttavaa on se, että sama ajatus varmasti pyörii monella päättötyön tekijällä. Lukuisat kyselyt, ja niihin tuhlautunut aika on ehkä jäänyt mietityttämään. Lähdimme myös, ehkä liian varmallalla asenteella matkaan kyselyiden kannalta. Emme olleet

miettineet varasuunnitelmaa sille, jos jäämme ilman vastauksia. Vastausten vähyys jäi mietityttämään meitä. Kertooko se lastensuojelun tämän hetkisestä tilanteesta vai oliko todella meidän lähestymistapamme aiheita kohtaan väärä? Olisimmeko saaneet kyselyihin paremmin vastauksia jos olisimme soittaneet lastensuojelulaitoksiin kyselyiden perään. Kuitenkin täytyy pitää mielessä, että lopullisen kyselyn tulokset olivat erittäin mielenkiintoisia ja työn kannalta keskeisiä. Pohdimme vaihtoehtona myös haastatteluiden tekemistä työyhteisölle, mutta koimme kyselyn olevan riittävä tiedonkeruumenetelmä meidän työme kannalta. Jälkeenpäin ajateltuna tiedon saanti olisi nopeutunut, sillä tiedon olisi saanut heti ja melko varmasti jokaiselta työntekijältä.

Aiheen rajaaminen koitui sen laajuuden vuoksi haasteeksi. Aihe on niin monipuolinen, että siitä voisi kirjoittaa mielin määrin. Jouduimme karsimaan mielenkiintoisia ja tärkeitä osioita työstämme. Emme nähneet työn laajuutta ajoissa, minkä vuoksi motivaatio kärsi sekä aikaa tuhlautui. Rajaukseen saimme osittain tukea työyhteisöltä sekä ohjaavalta opettajalta, mutta ajoittain rajauksessa oli silti vaikea pysyä.

Jälkeenpäin ajateltuna, työ ilman aikataulua sekä kun annetaan liian vapaat kädet, tuo pidemmän päälle omat haasteensa. Aiheeseen tarttuminen oli vaikeaa ja motivaation puuttumisen vuoksi oma-aloitteisuus oli ajoittain kateissa. Kaikesta huolimatta meillä on syytä hymyyn. Olemme saaneet aikaan jotain konkreettista, mistä on hyötyä niin nuorille kuin työyhteisöllekin. ”Se mikä ei tapa, vahvistaa” kiteyttää hyvin tämän prosessin. Olemme tässä prosessissa vaikeuksien jälkeen voittajia, mistä mielestämme saamme olla enemmän kuin ylpeitä.

## 7.1 Oppaan prosessi

Oppaan tekeminen on ollut haastava, mutta myös antoisa ja paljon tietoa antava. Eniten vaikeuksia tuotti valtavan tiedon ja materiaalin määrä. Jouduimme usein miettimään ja punnitsemaan mitä haluamme oppaaseen tulevan ja kuinka paljon haluamme tietoa kustakin osiosta laittaa. Tärkeä oli siinä rinnalla muistaa yhteistyötahon toiveet sekä pitää mielessä, että opas suunnataan nuorille. Ihmetystä meissä aiheutti työntekijöille tehdystä kyselystä nousseet tarpeet liittyen kodinhoitoon, vaikka Kyyhkysmäen lastenkodissa on käytössä kokkikoulu. Jokaisesta vastauksesta nousi esiin

ongelmakohtia, jotka liittyivät esimerkiksi nuoren tietämättömyyteen terveellisestä ruokavaliosta ja terveellisen ruoan valmistamisesta sekä siivouksen merkityksestä.

Yhteistyötahon kanssa yhteistyö on toiminut moitteettomasti. He olivat aina valmiina auttamaan meitä ja sopimaan tapaamisen kun me koimme sen tarpeelliseksi. Olisimme itse voineet hyödyntää tätä vieläkin enemmän, he olivat kuitenkin innolla mukana prosessissamme. Toinen meistä työskenteli opinnäytetyöprosessin aikana paljon Kyyhkysmäen lastenkodissa, joka myös mahdollisti keskusteluita sekä mielipiteiden vaihtoa.

Prosessin aikana oppaan julkaisumuotoa miettiessämme, meille nousi ajatus oppaan tekemisestä CD-ROM-levyn muotoon. Tarkemmin tutustuessamme CD-ROM-levyn tekemiseen liittyviin vaatimuksiin luovuimme ideasta, sillä meillä ei ole tarpeeksi osaamista siihen. Pidämme tätä kuitenkin hyvänä kehittämisideana. CD-ROM-levy voisi tarjota nuorelle houkuttelevamman ja kiinnostavamman tavan antaa tietoa itsenäistymiseen liittyen. CD-ROM-levyn avulla voi tuoda itsenäistymiseen liittyviä tärkeitä asioita esille esimerkiksi pelin kautta.

## 7.2 Sosionomin ydinosaaminen

Sosionomin työ vastaa niihin tarpeisiin, joita ihmisillä on liittyen arjen mielekkyyteen, sosiaaliseen turvallisuuteen ja sosiaaliseen toimintakykyyn. Tuen tarve vaihtelee eri alueilla, eri elämäntilanteissa ja elämän vaiheissa. Sosionomin asiantuntijuutta tarvitaan tarkastellessa asiakkaan tai asiakasryhmän arkielämän jatkuvuuteen, sosiaaliseen osallisuuteen ja toimintakykyyn liittyviä tarpeita. (Borgman, Dal Maso, Hakonen, Honkakoski & Lyhty 2001, 7–9.) Olemme tämän opinnäytetyön kautta kiinnittäneet paljon huomiota nuoren sosiaaliseen toimintakykyyn erilaisissa muutosvaiheissa. Töissä ollessamme on pystynyt kiinnittämään huomiota laajalti itsenäistyvän nuoren elämänhallintaan ja on osannut ehkä eri tavalla nostaa esiin keskustelussa juuri niitä oleellisia asioita. Samalla olemme pyrkineet vaikuttamaan oppaamme avulla nuoren sosiaalisen osallisuuden kehittymiseen ja kartoittaneet sosiaaliseen toimintakykyyn liittyviä tarpeita.

Sosionomin ydinosaamiseen kuuluvat yhteiskunnallinen tietoisuus ja vaikuttaminen, sosiokulttuurinen osaaminen, kasvun, arkielämän ja sosiaalisen toimintakyvyn tukeminen, toimintajärjestelmän tunteminen ja palvelujen kehittäminen, tiedollinen ja eettinen osaaminen sekä menetelmällinen osaaminen. (Borgman ym. 2001, 10–11.) Juuri oppaamme avulla olemme pyrkineet tukemaan itsenäistyvää nuorta kasvussa, arkielämän tuomissa haasteissa sekä pyrkineet tuomaan nuorelle oppaan avulla juuri tämän päivän tiedon esimerkiksi auttamistahojen osalta.

Sosionomin ydintaitoihin kuuluvat; vuorovaikutus-, viestintä ja kanssakulkemisen taidot, reflektointitaidot, työyhteisössä toimimisen-, työn organisoinnin ja johtamisen taidot sekä tutkimisen ja kehittämisen taidot. Sosionomi hyödyntää työssään ydinosaamista ja ydintaitoja seuraavilla ammatillisilla työalueilla; kasvatus-, opetus ja ohjaustehtävät, kuntoutuksen-, ohjauksen ja sosiaalisen tuen tehtävät, palvelutuotanto-, johtamis- ja kehittämistehtävät ja sosiaalityön tehtävät. (Borgman ym. 2001, 18–21.) Opinnäytetyön tekemisen kautta olemme kehittäneet moniakin sosionomin ydintaitoja. Olemme saaneet laajan tietokatselmuksen elämänhallinnan alueelta. Meidän on helppo lähteä ohjaamaan itsenäistyvää nuorta oikean palvelun piiriin myös silloin kun häntäkohtaa elämässä esimerkiksi jokin odottamaton kriisi. Opinnäytetyöprosessi on kaiken kaikkiaan pistänyt meitä pohtimaan lastensuojelua ja refleктоimaan sitä itsenäistyvän nuoren näkökulmasta. Lukuisat esimerkiksi elämänhallinnasta nousseet keskustelut jäävät mieleemme ja rikastuttavat meitä molempia ajatellen työskentelyä itsenäistyvien nuorten kanssa. Prosessi on opettanut meille myös opinnäytetyöhön liittyvää organisoinnin tärkeyttä, uuden kehittämisessä sitä tarvitaan, jotta työ edistyy, jotta siitä tulee työyhteisön odotusten ja toiveiden mukainen.

### 7.3 Ammatillinen kasvu

Koulupolullamme olemme pyrkineet valitsemaan opintokokonaisuudet ja niihin kuuluvat työharjoittelupaikat niin, että saisimme mahdollisimman kattavan paketin lastensuojelusta. Olemme nähneet työharjoittelupaikkojen avulla sekä työskennellessä lastensuojelulaitoksissa itsenäistymistä eri näkökulmista. Kokemukset antoivat hyvän pohjan lähteä työstämään tätä opinnäytetyötä. Arjessa nähdyt itsenäistymiseen liittyvät

haasteet innoittivat meidät orientoitumaan aiheeseen. Oma kokemus siitä miten vaikeaa itsenäistyminen voi lastenkotinuorelle olla, nosti meidän halun tukea näitä nuoria.

Koulusta saatujen oppien kasvun, arkielämän ja sosiaalisen toimintakyvyn tukemisesta on helpottanut oppaan tekemistä. Oppaan sisällön kasaaminen ei tuottanut suuria ongelmia, sillä meillä on aikaisempaa kokemusta ja tietoa nuoren tukemisesta. Oppaan tekemisen kautta olemme saaneet hyvät valmiudet lähteä itse työelämään ja sitä kautta itsenäistämään nuorta. Tietomme nuorille suunnatuista palveluista, tukimuodoista ja yleishyödyllisistä tiedoista on kasvanut huomattavasti ja se helpottaa työskentelyä nuorten parissa. Opasta tehdessä meille konkretisoitui se, kuinka paljon nuoren on kaiken kaikkiaan opittava ja se, miksi itsenäistäminen on aloitettava hyvissä ajoin.

Ammatillisesti opinnäytetyöprosessi on kasvattanut meitä monella saralla ja kartuttanut sosionomin ydiosaamistamme. Olemme saaneet paljon uutta tietoa lastensuojelusta itsenäistyvän nuoren näkökulmasta. Laaja alan kirjallisuuteen tutustuminen on kehittänyt meidän ammatillista teoriaosaamista. Etenkin elämänhallintaan tutustuminen on tuonut mukanaan paljon uutta.

#### 7.4 Eettinen pohdinta

Sosionomi joutuu työskentelemään usein ristiriitaisten arvojen ja asenteiden täyteisissä tilanteissa. Näihin tilanteisiin vaikuttavat myös erilaiset moraaliset, poliittiset ja taloudelliset vaatimukset. Sosionomin työhön kuuluvat vahvasti asiakaslähtöinen toiminta sekä eettinen harkintakyky. Eettisyyteen kuuluu asiakkaan valintojen kunnioittaminen, sekä erilaisten maailmankatsomusten ja uskontojen tunteminen. Eettinen harkintakyky pitää sisällään ammatilliseen toimintaan liittyvien valintojen ja niiden seurausten tutkimista, pohtimista ja käsittelemistä. Sosionomilla on vastuu ratkaisusta ja valinnoista, jotka hän on tehnyt. Tärkeää on, että sosionomi kykenee tekemään loogisia johtopäätöksiä sekä osaa perustella tekemänsä ratkaisut eettisesti. Sosionomi edistää omalla toiminnallaan asiakkaan sosiaalista osallisuutta ja auttaa asiakasta pitämään kiinni hänelle kuuluvista sosiaalisista oikeuksistaan. (Borgman ym. 2001, 16.) Oppaan avulla olemme pyrkineet edistämään nuoren sosiaalista osallisuutta. Olemme nostaneet esiin harrastusten tärkeyden sekä tuoneet esille kavereiden

merkityksen. Kavereiden ja harrastusten kautta nuori varmasti tuntee sosiaalista osallisuutta moneen suuntaan.

Yhteistyötaho toivoi, ettei heidän nimeään käytettäisi työssä. Olemme kunnioittaneet heidän toivomustaan ja keksineet lastenkodille kuvitteellisen nimen. Kyselyiden teossa kiinnitettiin erityisesti huomiota siihen, että ne voi palauttaa myös nimettömänä. Pidimme sitä tärkeänä, vaikka työmme aihe lastensuojelun näkökulmasta ei koskekaan kenenkään henkilökohtaisia asioita. Pohdimme myös onko vastauksiin vaikuttanut se, että toiselle meistä lastenkoti oli entuudestaan tuttu. Halusimme kyselyiden avulla vain työntekijöiden ammatillista näkökulmaa ja tietämystä, joten emme kokeneet sillä olevan työssämme vaikutusta. Palautteen antoon se on saattanut vaikuttaa, joku työntekijä on saattanut ajatella, että ei halua vaikeuttaa opinnäytetyön prosessia antamalla negatiivista palautetta. Saimme kuitenkin palautteena myös korjausehdotuksia.

## LÄHTEET

- Aaltonen, Marjo; Ojanen, Tuija; Vihunen, Riitta & Vilén, Marika 2003. Nuoren aika. Helsinki: WSOY.
- Anttila, Kyllikki; Kaila-Mattila, Tuulikki; Kan, Suvi; Puska, Eeva-Liisa & Vihunen, Riitta 2008. Hoitamalla hyvää oloa. 11.–12. Painos. Helsinki: WSOY.
- Borgman, Merja; Dal Maso, Riitta; Hakonen, Sinikka; Honkakoski, Arja & Lyhty, Tuomo 2001. Sosionomin (AMK) ydinosaaminen. Sosiaalialan ammattikorkeakoulutuksen verkoston raportti. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.
- Haverinen, Liisa; Löytty-Rissanen, Minna & Näveri, Leena 2008. Kotitaloustaito 7. Helsinki: Tammi.
- Helsingin kaupunki 2009. Sosiaalivirasto. Palvelut A-Ö. Sijaishuoltopalvelut sekä perhehoidon ja lomatoiminnan palveluja. Lastensuojelun asumisharjoittelu. Viitattu 18.10.2009.  
[http://www.hel.fi/wps/portal/Sosiaalivirasto/Artikkeli?WCM\\_GLOBAL\\_CONTEXT=/Sosv/fi/Palvelut+A-\\_/Lastensuojelu/p\\_lastensuojelun\\_asumisharjoittelu](http://www.hel.fi/wps/portal/Sosiaalivirasto/Artikkeli?WCM_GLOBAL_CONTEXT=/Sosv/fi/Palvelut+A-_/Lastensuojelu/p_lastensuojelun_asumisharjoittelu)
- Helsingin sanomat 2009. Yöllä tilattavat pikavipit kiellettiin. Uutiset. Kotimaa. 14.10.2009. Viitattu 22.10.2009.
- Huovinen, Merja & Mikkonen, Pirkkoliisa 1996. Asuminen ja puhtaanapito. Helsinki: WSOY.
- Isotalo, Kaisa & Kinnunen, Saara 2004. Omaan kämpppään! Helsinki: Kirjapaja.
- Kaartinen, Risto & Lähteenmaa, Jaana 2006. Miten ja mihin nuoret käyttävät pikavippejä ja muita kulutusluottoja? Kauppa- ja teollisuusministeriön rahoitettuja tutkimuksia 10/2006. Helsinki: Edita.
- Keltikangas-Järvinen, Liisa 2008. Temperamentti, stressi ja elämänhallinta. Helsinki: WSOY.
- Koistinen, Paula; Ruuskanen, Susanna & Surakka, Tuula 2005. Lasten ja nuorten hoitotyön käsikirja. Helsinki: Tammi.
- Kuokkanen, Ritva; Kivirinta, Mervi; Määttänen, Jukka & Ockenström, Leena 2005. Kohti tutkivaa ammattikäytäntöä. Opas Diakonia-ammattikorkeakoulun

- opinnäytetöitä varten. Diakonia-ammattikorkeakoulun julkaisuja C  
Katsauksia ja aineistoja 10. Helsinki: Diakonia-ammattikorkeakoulu.
- Kuorelahti, Matti & Viitanen, Reijo 1999. Holtittomasta hortoilusta hallittuun  
harhailuun - nuorten syrjäytymisen riskit ja selviytymiskeinot. Helsinki:  
Opetusministeriö nuorisasian neuvottelukunta.
- Kyrönseppä, Ulla & Rautiainen, Juha-Matti 1993. Lapsi laitoksessa. Helsinki: WSOY.
- Kyrönseppä, Ulla; Rautiainen, Juha-Matti & Airio, Tuomo 1990.  
Omahoitajamenetelmä. Lastensuojelun laitoshuollon neuvottelukunnan  
julkaisuja 3. Helsinki: Lastensuojelun keskusliitto.
- Kärjä, Päivi 2002. Hyvää oloa ravinnosta. Teoksessa Antti Mattila (toim.) Henkiseen  
hyvään oloon. Kodin psykologia. Helsinki: WSOY, 225–226.
- Laaksonen, Sari 2004. Jälkihuolto-opas. Sijaishuollon neuvottelukunnan julkaisuja 17.  
Helsinki: Lastensuojelun keskusliitto.
- Lastensuojelulaki 417/2007, 13.4.2007.
- Laurila, Anja 2008. Nuoren itsenäistymisen tukeminen. Teoksessa Jari Ketola (toim.)  
Menetyksistä mahdollisuuksiin. Perhehoitoa lasten ja vanhemmuuden  
tueksi. Jyväskylä: PS-kustannus, 99–122.
- Lehtinen, Tiina & Lehtinen, Ismo 2007. Mikä mättää? Murrosiän muutokset kotona ja  
koulussa. Helsinki: Edita.
- Lyytinen, Paula; Korkiakangas, Mikko & Lyytinen, Heikki 1995. Näkökulmia  
kehityopsykologiaan. Helsinki: WSOY.
- Metso, Leena; Ahlström, Salme; Huhtanen, Petri; Leppänen, Minna & Pietilä, Eija  
2009. Nuorten päihteiden käyttö Suomessa 1995–2007. ESPAD -  
tutkimusten tulokset. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, Raportti 6/2009.
- Mikkola, Matti 2004. Lastensuojelulain tausta. Teoksessa AnnaMaija Puonti, Tuula  
Saarnio & Anne Hujala (toim.) Lastensuojelu tänään. Helsinki: Tammi,  
77–84.
- Nikkilä, Matti 2008. Avaimet työelämään. Oulu.
- Penttinen, Leena 2007. Ammattiin valmistautuminen ”mikä minusta tulee isona?”.  
Teoksessa Liisa Martikainen (toim.) Minä nuori nainen. Kuopio: Unipress.
- Rantanen, Päivi 2004. Nuoruusikä. Teoksessa Irma Moilanen, Eila Räsänen, Tuula  
Tamminen, Fredrik Almqvist, Jorma Piha & Kirsti Kumpulainen (toim.)  
Lasten- ja nuorisopsykiatria. Helsinki: Duodecim, 46–49.



- Rekonen, Seppo 2007. Pikavipit – nopea tie onneen vai ahdinkoon. Espoo: Suomen Rahatieto, Otamedia.
- Saarinen, Henna 2001. Nuoruus ja hulluus, vanhuus ja viisaus? Tutkimus nuorten kulutuskäyttäytymisestä ja velkaantumisesta. Stakes raportteja 261/2001.
- Taskinen, Sirpa 2008. Lastensuojelulaki (417/2007): soveltamisopas. Stakes oppaita 65/2008. Stakes.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2009. Lastensuojelu 2008 – Barnskyddet 2008 – Child welfare 2008. Tilastoraportti 19/2009, 29.10.2009. Suomen virallinen tilasto, Sosiaaliturva 2009. THL.  
<http://www.stakes.fi/FI/tilastot/aiheittain/Lapsuusjaperhe/lastensuojelu.htm>
- Timonen-Kallio, Eeva (toim.) 2000. Umbrella-työkirjamenetelmän käsikirja. Turku: Mainospalvelu Marjat.
- Tuominen, Marja; Routi, Nina & Aalto, Kristiina 2004. Puhdas raikas koti. 3.-4. painos. Porvoo: WSOY.
- Vilkka, Hanna & Airaksinen, Tiina 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.
- Vilkko-Riihelä, Anneli & Laine, Vesa 2005. Mielen maailma 2. Kehityspsykologia. Helsinki: WSOY.
- Vilkko-Riihelä, Anneli 1999. Psyyke: psykologian käsikirja. Porvoo: WSOY.

## LIITTEET

### Liite 1: Kysely lastensuojelulaitosten itsenäistymisohjelmista

Hei!

Olemme kaksi sosionomiopiskelijaa Helsingin Diakonia-ammattikorkeakoulusta. Opiskelemme viimeistä vuotta ja olemme tekemässä opinnäytetyötä liittyen nuoren itsenäistymiseen. Olemme uudistamassa erään lastenkodin itsenäistymisohjelmaa, tarkoituksena on tuottaa nuorelle itsenäistymisopas. Ajatuksena meillä on koota oppaaseen tietoa, ohjeita sekä käytännönharjoituksia, jotka tukevat nuorta itsenäistymisessä ja itsenäistymisen haasteissa. Työmme painottuu juuri siihen vaiheeseen, kun nuorta ruvetaan valmistelemaan itsenäistymiseen ja siirto osastolta lastenkodin itsenäistymisasuntoon alkaa olemaan ajankohtaista.

Nyt kyselemmekin teiltä, että olisiko mahdollista saada teidän lastenkodin käyttämää itsenäistymismallia tai siihen liittyvää materiaalia? Tarkoituksena meillä on tutustua saamaamme materiaaliin ja poimia sieltä sopivia ideoita työhömmе, kyse ei ole kuitenkaan kopioinnista.

Kiitos paljon jo etukäteen, lisätietoja voi kysellä sähköpostitse tai puhelimitse. Kerromme mielellämme lisää aiheestamme. Ja toki otamme mielellään vastaan yhteystietoja, jos sinä tiedät lastenkodin, johon meidän kannattaa ottaa yhteyttä kyseisen asian tiimoilta.

Ystävällisin terveisin:

Tarja Keskitalo

tarja.keskitalo@student.diak.fi

xxx-xxxxxxx

Riina Patja

riina.patja@student.diak.fi

xxx-xxxxxxx

## Liite 2: Kysely työyhteisölle (1.)

HEI,

Olemme tekemässä opinnäytetyötä, jonka tavoitteena on tuottaa nuorelle itsenäistymisopas. Oppaan tarkoituksena on auttaa ja tukea nuorta siitä lähtien kun itsenäistymisasuntoon muutto ja siellä asuminen tulee ajankohtaiseksi. Ajatuksena meillä on koota oppaaseen tietoa, ohjeita sekä käytännönharjoituksia, jotka tukevat nuorta itsenäistymisessä ja itsenäistymisen haasteissa.

Olemme jo hahmottaneet itsenäistymiseen liittyviä osa-alueita, toivomme sinun tuovan esille ideoita, tehtäväehdotuksia, mielipiteitä, yms, jotka meidän tulisi ottaa huomioon opasta tehdessä. Lisäksi olemme hahmotelleet itsenäistymistä ikävuosittain. Toivomme teiltä ideoita mikä olisi hyvä ottaa huomioon eri ikävuosina ajatellen itsenäistymisen aloittamista 15-vuotiaasta aina täysi-ikäisyyteen asti. Muistutamme vielä, että opas tulee nuoren käyttöön.

***Kiitos avustasi. Palautathan kyselyn toimiston ikkunalaudalla olevaan palautelaatikkoon 18.8 mennessä. Kyselyn voi halutessa myös palauttaa sähköpostitse: riina.patja@student.diak.fi tai tarja.keskitalo@student.diak.fi***

Aurinkoisin terveisin: Riina Patja ja Tarja Keskitalo

## KYSELY TYÖNTEKIJÖILLE

(Keksi ja mieti seuraavien otsikoiden alle ideoita, tietoa, tehtäväehdotuksia yms., jotka mielestäsi tulisi olla oppaassa)

1. KODINHOITO (ruoanlaitto, siivous, pyykinhuolto yms.):

## 2. RAHANKÄYTTÖ:

### 3. OPISKELU JA TYÖ:

#### 4. SOSIAALINEN VERKOSTO, NUOREN OMA HYVINVOINTI:

5. TULEEKO MIELEESI JOTAIN MUITA OSA-ALUEITA JA SIIHEN LIITTYVIÄ IDEOITA, JOTKA OVAT TÄRKEÄ HUOMIOIDA OPASTA TEHDESSÄ?



(Mitkä ovat mielestäsi sellaisia asioita, ja mitä nuoren tulisi harjoitella/hyvä osata liittyen itsenäistymisprosessiin kun nuori on:

**15-VUOTIAS:**

**16-VUOTIAS:**

**17-VUOTIAS:**

**18-VUOTIAS:**

### Liite 3: Kysely työyhteisölle (2.)

Arvoisa vastaaja,

Olemme tekemässä opinnäytetyötä, jonka tavoitteena on tuottaa nuorelle itsenäistymisopas. Oppaan tarkoituksena on auttaa, tukea ja antaa neuvoja nuorelle itsenäistymiseen liittyvissä asioissa. Ajatuksenamme on koota oppaaseen tietoa, ohjeita sekä käytännönharjoituksia jotka tukevat nuorta sekä itsenäistymisessä ja että itsenäistymisen haasteissa.

Olemme jo hahmottaneet itsenäistymiseen liittyviä teemoja, jotka ovat kodinhoito, rahankäyttö, opiskelu ja työ. Edellä mainittujen osioiden lisäksi oppaaseen kiteytämme tietoa myös sosiaalisen verkoston merkityksestä ja päihdetietoudesta. Kyselylomakkeen lopussa on vapaan sanan osio johon voitte kirjata mahdollisia muita huomioonotettavia asioita, joita meidän olisi hyvä ottaa huomioon opasta tehtäessä.

Ja jos et keksi jokaiseen osa-alueeseen kolmea kohtaa, niin ei paniikkia koska olemme erittäin kiitollisia kaikista mahdollisista vastauksista jotka auttavat meitä opinnäytetyössämme kohti tavoitettamme! : )

***Kiitos avustasi. Palautathan kyselyn mahdollisimman pian. Kyselyyn voit vastata joko sähköpostitse: [riina.patja@student.diak.fi](mailto:riina.patja@student.diak.fi) tai [tarja.keskitalo@student.diak.fi](mailto:tarja.keskitalo@student.diak.fi) tai halutessa voit jättää sen myös nimettömänä vastaavalle kasvattajalle.***

Aurinkoisin yhteistyöterveisin: Riina Patja ja Tarja Keskitalo

## KYSELY TYÖNTEKIJÖILLE

Mainitse kolme suurinta/ haastavinta ongelmakohtaa joihin uskot nuoren törmäävän itsenäistymisvaiheessa?

## 1. KODINHOITO:

- 
- 
- 

## 2. RAHANKÄYTTÖ:

- 
- 
- 

## 3. OPISKELU JA TYÖ:

- 
- 
- 

4. MUUT MAHDOLLISET HUOMIOONOTETTAVAT ASIAT JA IDEAT  
JOTKA OLISI MIELESTÄSI TÄRKEÄ/HYVÄ OTTAA HUOMIOON  
OPASTA TEHTÄESSÄ?

- 
- 
-

## Liite 4: Esimerkkejä oppaan sisällöstä

## SISÄLTÖ

<u>ALKUSANAT</u> .....	6
<u>TÄRKEITÄ YHTEYSTIETOJA:</u> .....	8
<u>YLEISHYÖDYLLISTÄ TIETOA ITSENÄISTYMISSASUNTOON MUUTTAESSA</u> .....	10
<u>Perussäännöt</u> .....	10
<u>Asumisharjoittelijan velvollisuudet</u> .....	11
<u>Kodin turvallisuus</u> .....	12
<u>Elämänrytmi</u> .....	12
<u>Kodin perushankinnat</u> .....	15
<u>RUOKA JA HYVINVOINTI</u> .....	20
<u>Hyvä ruokavalio pitää sisällään:</u> .....	21
<u>Ruokaympyrä</u> .....	22
<u>Lautasmalli</u> .....	23
<u>Edullisia ruoka-aineita ja ruokia</u> .....	25
<u>Ruoanlaittoon liittyviä vinkkejä:</u> .....	26
<u>Ruokaohjeita</u> .....	28
<u>KODINHOITO</u> .....	40
<u>Siivousvinkkejä:</u> .....	41
<u>Pyykinpesu</u> .....	43
<u>Hoito-ohjemerkkitaulukko</u> .....	44
<u>RAHANKÄYTTÖ</u> .....	48
<u>Rahankäyttösuunnitelma taulukko</u> .....	50
<u>Säästövinkejä</u> .....	54
<u>Laskun maksaminen</u> .....	55
<u>Pankkikorttiasiaa</u> .....	55
<u>Jäikö lasku maksamatta?</u> .....	56
<u>OPIKESKUS</u> .....	62
<u>Opintotuki</u> .....	62
<u>Mitä peruskoulun jälkeen?</u> .....	64
<u>Kouluihin hakeminen</u> .....	68
<u>Jos jäät ilman opiskelupaikkaa:</u> .....	69

<u>TYÖ</u> .....	78
<u>Työnhaku</u> .....	78
<u>Työhakemus ja ansioluettelo</u> .....	79
<u>Työhönottohaastattelu</u> .....	79
<u>Nuoret työntekijät</u> .....	80
<u>Verokortti</u> .....	81
<u>Sairastuminen</u> .....	82
<u>Työtodistus</u> .....	82
<u>Työhakemus (malli)</u> .....	83
<u>CV/Ansioluettelo (malli)</u> .....	84
 <u>SOSIAALINEN VERKOSTO</u> .....	88
<u>Kaverit ja ystävät</u> .....	89
<u>Harrastukset</u> .....	89
<u>Verkostokartta</u> .....	90
<u>Vinkkejä vapaa-ajan viettoon</u> .....	92
 <u>TULEVAISUUSKATSAUS</u> .....	96
 <u>NEUVONTA JA TUKI</u> .....	101
<u>Mistä tietoa?</u> .....	102
<u>Terveyspalvelut</u> .....	104
<u>Tukea taloudenhallintaan</u> .....	105
<u>Apua päihdeasioissa</u> .....	106
<u>Apua kriiseihin</u> .....	109
<u>Muita auttamistahoja</u> .....	113
 <u>LÄHTEET</u> .....	115

## ALKUSANAT

Hei nuori!

Tervetuloa asumaan Lastenkodin itsenäistymisasuntoon. Tästä oppaasta löydät itsenäistymisen avuksi monipuolista tietoa ruoanlaitosta, kodin hoidosta, rahankäytöstä sekä opiskeluun ja työhön liittyvistä asioista. Oppaasta löytyy myös osio, josta löydät erilaisia tärkeitä yhteystietoja, jotka voivat olla avuksi silloin jos tuntuu siltä, että kaikki luisuu käsistä. Ota huomioon, että oppaassa olevat hinnat, yhteystiedot sekä nettiosoitteet saattavat muuttua. Itsenäistyminen voi olla vaikea prosessi ja toivottavasti tämä opas auttaa sinua kun tallustelet itsenäistymisen portailla!

Sinä hallitset nyt omaa kotitalouttasi. Sinulla on nyt oma koti, jossa voit rentoutua ja olla oma itsesi. Olipa kotitalous suuri tai pieni, silti sen hoitamiseen kuuluu monia samankaltaisia töitä. Joskus on siivottava, jotta kotona olostasi voi nauttia. Vaatteet on pestävä ja silitettävä ja jotenkin on ruokatalouskin järjestettävä. Eikä taida olla rahaakaan tuhlettavaksi asti, joten on suunniteltava, kuinka rahat saa riittämään kaikkeen välttämättömään. Pitää ehtiä opiskella, tehdä töitä, harrastaa ja viettää aikaa kavereiden kanssa. Kaikki se on tärkeää.

Muista, että kuulut edelleen Lastenkodin kalustoon, vaikka et osastolla enää asukaan. Voit osallistua Lastenkodin järjestämiin aktiviteetteihin, sekä tietenkin osallistut Nuorten kokouksiin sekä omiin neuvotteluihisi. Voit soittaa tai käydä osastolla käväisemässä jos siltä tuntuu. Onhan omahoitajasi ja muutkin tutut aikuiset sekä lapsetkin siellä.

## VIIKKO-OHJELMAPOHJA

MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU
Herätys klo	Herätys klo	Herätys klo	Herätys klo	Herätys klo		
Ilmoita menoistasi osastolle!	Ilmoita menoistasi osastolle!	Ilmoita menoistasi osastolle!	Ilmoita menoistasi osastolle!	Ilmoita menoistasi osastolle!	Ilmoita menoistasi osastolle!	Ilmoita menoistasi osastolle!
Asunnolle klo 21.50	Asunnolle klo 21.50	Asunnolle klo 21.50	Asunnolle klo 21.50	Asunnolle klo 24.00	Asunnolle klo 24.00	Asunnolle klo 21.50

\* Merkkää kalenteriin: koulu- ja työajat, mahdolliset sovitut tapaamiset, harrastus menot, nuortokokous päivä, hoito- ja kasvatus neuvotteluiden ajankohdat, tärkeät lääkäriajat, laskujen eräpäivät! Voit myös merkata pyykinpesupäivät ja siivouspäivät valmiiksi kalenteriin niin silloin ne tulee helpommin tehtyä.

### RUOANLAITTO-OSION TEHTÄVÄ 1:

Kun käyt eri kaupoissa, vertaile kauppojen hintoja?

TUOTE	ALEPA	SIWA	LIDL	VALINTATALO
Ruispalat 1pss				
Oivariini 400g				
Edam juusto 1kg				
Naudan jauheliha 400g				
Maito 1l				
Banaani 1kg				

### TEHTÄVÄ 2:

Suunnittele ja toteuta valitsemasi ruoka. Aloita siitä, että suunnittelet ruoan paperille ja arvioit mitä se maksaa. Käy sitten kaupassa ja valmista ruoka, kutsu vaikka omahoitajasi syömään. Kuinka kävi hinta arvion?



## RUOANLAITTOON LIITTYVIÄ VINKKEJÄ:

- Sipulin kuullottaminen tarkoittaa sipulin paistamista voissa tai öljyssä kevyesti pannulla, ole tarkkana ettei sipuli pala.
- Marinointi tarkoittaa, että liha on maustettu mausteliemessä.
- Jos käytät kuivahiivaa, muista sekoittaa se jauhojen sekaan.
- Ole varovainen suolan käytössä, sillä monet maustesekoitukset sisältävät itsessään jo melko paljon suolaa.
- Kun teet esimerkiksi laatikkoruokia, voitele vuoka öljyllä tai voilla, talouspaperi on oiva apuväline.
- Säilytä kasviksia viileässä, huoneen lämmössä ne nahistuvat ja liian kylmässä paleltuvat.
- Jauhelihan säilyvyys ei ole pitkä, se pilaantuu nopeasti. Jos et kerkiä käyttämään sitä eräpäivään mennessä, pakasta tai paista ja pakasta se.
- Broileria käsiteltäessä, muista pestä aina käytön jälkeen kädet, leikkuulauta ja veitsi hyvin. Muista kypsentää broileri aina kypsäksi.
- Ole tarkkana maitotuotteiden kanssa; ne kiehuvat helposti yli ja palavat pohjaan.
- Kermavaahtoa vatkatessasi tarkasta, että välineet ovat kuivia sillä kerma ei vaahtoudu jos se on tekemisissä veden kanssa.
- Käytä teflon pannun- tai kattilan kanssa aina muovisia tai puisia työvälineitä.
- Jäähdytä ruoka aina ennen kuin laitat sen jääkaappiin.
- Älä pakasta sulanutta tuotetta enää uudelleen.

## PYYKINPESU

Lajittele pyykki:

1. värin mukaan: tummat, vaaleat ja valkoiset erikseen
2. pesumenetelmän ja -lämpötilan mukaan
3. likaisuuden mukaan, pese hyvin likaiset vaatteet erillään (esim. treenivaatteet)

Ennen pesua:

- Tyhjennä taskut, sulje vetoketjut, tarranauhat ja hakaset.
- Avaa napit, solmi vyöt ja pitkät nauhat.
- Käännä samettivaatteet, jäykät ja voimakasväriset puuvillavaatteet kuten farkut sekä kuvalla varustetut paidat nurinpäin.
- Poista vaikeat tahrat ennen pesua (laita tahraan tahranpoistoainetta ennen kun laitat koneeseen).
- Pese sukkahousut ja rintaliivit pesupussissa. Kaarituellisia rintaliivejä ei suositella pestäväksi koneessa.
- Valitse pesuohjelma ja pyykinpesuaine pyykin mukaan. Annostele pesuaine ohjeen mukaan. Huuhteluaine ei ole välttämätöntä.
- Käytä värilliselle pyykille kirjopesuainetta (color), vaaleille valkaisuainetta sisältävää pesuainetta ja villalle ja silkille hienopesuainetta.
- Pese täysiä koneellisia. Normaalitäytössä pesukone on täysi, kun koneen yläosaan jää kämmenenlevyinen tila.
- Noudata aina vaatteiden pesuohjeiden mukaista lämpötilaa. Suositusta korkeampi lämpötila voi kutistaa vaatetta tai haalistaa sen värejä. Voimakasvärisistä tekstiileistä voi lähteä väriä muutaman pesukerran, mikä mainitaan usein hoito-ohjeessa.

Pesun jälkeen:

- Oio vaatteet ja ripusta ne kuivumaan.

## RAHANKÄYTTÖ

Raha ei tuo rakkautta eikä onnea, mutta rahankäytön suunnitelmallisuus helpottaa elämääsi. Suunnittelemalla hyvin rahankäyttösi sinun ei tarvitse toistuvasti murehtia raha-asioita, vaan aikaa ja energiaa jää käytettäväksi muihin asioihin. Tällöin myöskään laskut eivät tule yllärinä ja saat maksettua ne ajoissa. Näin voit nukkua yösi rauhassa, vaikka rahahuolet eivät välttämättä lopukaan. Voit samalla tuntea, että hallitset paremmin omaa elämääsi.

Lohduttavaa on se, että harvalla on rahaa millä rällätä. Monella on oikeasti tiukkaa. Suunnittelu on kaiken A ja O. Harvemmin kukaan välttyy rahallisesti tiukoilta tilanteilta tai ikäviltä yllätyksiltä. Kannattaa miettiä mitä oikeasti tarvitsee ja mitä ilman ei voi elää. Kirjanpidon avulla näkee, mihin rahaa on kulunut ja sen avulla on helpompi suunnitella tulevaisuutta. Kirjanpidosta näet esimerkiksi mistä voit jatkossa tinkiä, jotta rahat riittäisivät paremmin tai sitä jäisi jopa säästöönkin, "pahanpäivän" varalle. Niukoistakin tuloista pystyy säästämään, jos on suunnitelmallinen. Valmiiksi mietitty säästökohde vähentää heräteostoksia. Säästämällä myös stressi vähenee ja mielesi rauhoittuu, kun tili näyttää muutakin kuin miinusta. Muista kuitenkin, että välillä on hyvä hemmotella itseä ja ostaa jotain kivaa, sillä se piristää ja voi tuoda iloa arkeen pidemmäksikin ajaksi.

- Kun olet ostoksilla on hyvä huomioida myös muita asioita kuin hintaa. Usein halvalla ostetut tuotteet kestävät vähemmän kulutusta kuin jotkut vähän hintavammat tuotteet!

## SÄÄSTÖVINKKEJÄ

Tässä joitain esimerkkejä edullisemmista vaihtoehdoista. Muista aina näyttää opiskelijakorttia, koska sillä saa monesta paikkaa hyviä alennuksia!

### Ruoka:

- Käy Unicafeessa syömässä. Katso lähin ravintola: [www.unicafe.fi](http://www.unicafe.fi)
- Hyödynnä Raxi "syö ja juo niin paljon kuin haluat"
- Lounastarjoukset
- Kuponkitarjoukset

### Vaatteet:

- [www.huuto.net](http://www.huuto.net)
- Alennusmyynnit
- Kirpparit
- UFF:it

### Vapaa-aika:

- Kirjasto. Muista myös CD:t ja DVD:t.
- Leffavuokraamojen tarjoukset.
- Harrasta halvalla. Lenkkeile, kävele, pyöräile, käy uimassa jne.
- Jalkapallo ja frisbee eivät vaadi suuria investointeja.
- Tuunaa hiuksesi halvemmalla käyttämällä kaupan hiusvärejä tai kannattaa hyödyntää kampaamokoulujen opiskelijatyöt.

### Kodin sisustus hankinnat:

- [www.huuto.net](http://www.huuto.net)
- Kirpparit
- Kierrätyskeskukset

## MAKSUHÄIRIÖMERKINTÄ:

- Vaikeuttaa elämää.
- Laskujen tai velan maksaminen laiminlyönti voi aiheuttaa maksuhäiriömerkinnän.
- Maksuhäiriömerkintä: pankkikortti sekä luottokortti vaaditaan takaisin, oikeus jää automaattikorttiin.
- Luotonsaanti vaikeutuu huomattavasti.
- Et voi tehdä osamaksusopimusta.
- Vuokra-asunnon saanti vaikeutuu, vuokranantajalla on oikeus tarkistaa hakijan luottotiedot.
- Puhelinliittymiä on vaikea saada.
- Työpaikan saanti vaikeutuu, mikäli siihen liittyy taloudellista vastuuta.

Esimerkiksi: puhelinliittymä voidaan sulkea jos erääntynyttä laskua ei ole maksettu kahden viikon kuluessa maksukehotuksen lähettämisestä.

VINKKI: Varaa laskuillesi ja tärkeille papereille kuten esimerkiksi takuutodistuksille jokin kansio tai paikka, johon ne arkistoit. Näin ne pysyvät tallessa ja sieltä on helppo sitten tarkistaa milloin eräpäivät lähestyy.

➔ Merkkää maksettuun laskuun (maksettu ja pvm)

## OPISKELU

Opiskelua voidaan pitää avaimena työelämään. Oikean opiskelupaikan löytäminen sekä sinua kiinnostavan ammatin valinta, saattaa aiheuttaa jossain vaiheessa harmaita hiuksia. Opiskeluaikaa muistellaan kuitenkin hyvällä vielä aikuisenakin, usko pois.

Opiskeluaikaan liittyy vapaus, uusi ympäristö, uusia ihmisiä ja paljon uusia asioita. Se on aikaa, jolloin itse vastaat jokaisesta päivästä. Nyt sinun on opeteltava tulemaan toimeen opintotuella ja lisäksi ehkä kannattaa miettiä työntekoa.

## OPINTOTUKI

- Opintotuen maksaa KELA ja siihen kuuluu opintoraha, asumislisä sekä opintolainan valtiontakaus.
- Sinulla on oikeus opintotukeen jos olet 17-vuotias tai vanhempi ja opiskelet ammattikoulussa, lukiossa tai korkeakouluopintoja.
- Sinun on myös edistytävä opinnoissasi riittävästi, jotta opintotukea voidaan maksaa.
- Opintoraha on valtion maksama avustus ja se maksetaan kuukausittain tilillesi. Maksupäivä on joka kuun 4. päivä tai jos kyseinen päivä osuu viikonlopuille, maksetaan se silloin seuraavana maanantaina.
- Opintorahaa voit saada vain opiskelukuukausilta.
- Opintoraha on verollista tuloa, asumislisästä ei mene veroa.
- Opintotuen suuruuteen vaikuttavat oppilaitoksesi, ikäsi, asumismuutosi ja siviilisäätyysi.
- Jos käyt töissä opiskelujesi ohella, huomioi tällöin tulorajat, [www.kela.fi](http://www.kela.fi). Nimittäin KELA kyllä perii rajojen ylittävän summan takaisin.

## JOS JÄÄT ILMAN OPISKELUPAIKKAA:

Jos jäit ilman opiskelupaikkaa, kannattaa tutustua seuraaviin mahdollisuuksiin:

- Vapaat koulutuspaikat
- Täydennyshaku
- Kymppiluokka
- Ammattistartti
- Kansanopistot
- Oppisopimus
- Nuorten työpajat
- Tulevaisuustiski
- Sovinto ry - Vaihtoehtoinen Ammatti- ja oppisopimuskoulu

Tietoa vapaista opiskelupaikoista saa koulutusnetistä osoitteesta [www.koulutusnetti.fi](http://www.koulutusnetti.fi) tai [www.studieinfo.fi](http://www.studieinfo.fi) ja hakuaikana osoitteesta [www.haenyt.fi](http://www.haenyt.fi) tai [www.studieval.fi](http://www.studieval.fi).

Täydennyshaussa voivat hakea kaikki peruskoulun oppimäärän suorittaneet. Lisätietoja eri koulutuksiin hakeutumisesta hakulomakkeita saa internetistä osoitteesta [www.edu.hel.fi](http://www.edu.hel.fi) tai opetusviraston neuvonta- ja palvelupisteestä, [neuvonta@edu.hel.fi](mailto:neuvonta@edu.hel.fi), puh. 310 86400.

## Verokortti

Työntekijänä sinun on annettava työnantajalle verokortti. Työnantaja näkee siitä, paljonko hänen on pidätettävä veroa palkastasi. Verokortti on voimassa aina vuoden kerrallaan.

- Ensimmäisen verokortin saat kun täytät 16 vuotta, ja jos et ole aikaisemmin ollut töissä.
- Jokainen palkkaa saava maksaa palkasta veroa. Veron määrään vaikuttavat tulojen suuruus, kunnan veroprosentti sekä kirkollisvero, jos kuuluu kirkkoon.
- Toimita pomollesi verokortti kun aloitat uudessa työssä, saat sen takaisin kun lopetat työt.
- Saat verokortin postissa kotiin vuoden alussa, se tulee automaattisesti.
- Uusi verokausi alkaa aina helmikuussa, joten uusi verokortti täytyy joka vuosi toimittaa ennen helmikuun alkua työnantajallesi.
- Verokortista näkyy veroprosenttisi, joka tarkoittaa sitä osuutta jokaisesta palkastasi, jonka maksat veroina valtiolle. Veroja maksetaan sen vuoksi, jotta yhteiskunnassa toimisi esimerkiksi terveydenhuolto, koulutus, kirjasto, sairaalat, liikenne jne.
- Kadotetun verokortin tilalle voi tilata uuden.
- Verotus tarkistetaan kerran vuodessa, jolloin katsotaan oletko maksanut tarpeeksi vai liikaa veroja. Loppuvuodesta saat ylimääräiset veronpalautuksena ja puuttuvat verot maksetaan mätkyinä takaisin. Mätkyt voi maksaa erissä.

Mikäli tulot muuttuvat vuoden aikana merkittävästi arvioidusta, kannattaa tilata uusi verokortti! Tarvitset tiedot siihenastisista tuloista ja maksettavista veroista.



## TYÖHAKEMUS (malli)

OMA NIMI

TYÖHAKEMUS + päivämäärä

(+ syntymäaika)

OMAT YHTEYSTIEDOT:

osoite

puhelinnumero

(sähköpostiosoite)

TYÖNANTAJAN NIMI JA TITTELI

TYÖPAIKAN OSOITE

HAETTU TEHTÄVÄ

ALOITUSKAPPALE

Kerro, kuka olet ja mitä työtä olet hakemassa. Kerro myös, miten sait tietää kyseessä olevasta avoimesta työpaikasta.

KESKIMMÄINEN KAPPALE

Kerro enemmän itsestäsi, mutta vain työnteon kannalta olennaisia asioita. Mainitse vahvuuksistasi ja perustele, miksi juuri sinä olisit hyvä tähän kyseiseen työtehtävään.

LOPPUKAPPALE

Lopuksi mainitse, että olet kiinnostunut antamaan lisätietoja ja, että tulet mielelläsi keskustelemaan paikan päälle työnantajan kanssa. Muista positiivinen asenne hakemuksessa!

LOPPUTERVEHDYS (Ystävällisin terveisin)

ALLEKIRJOITUS

## SOSIAALINEN VERKOSTO

Lastenkodin itsenäistymisasunto on nyt sinun kotisi. Sinä päätät sisustuksesta ja esimerkiksi miten sen siivoat. Voit kutsua kyläilemään kenet tahdot, vanhempasi, sukulaisia tai kavereitasi. Uusi kämppäsi tarjoaa rauhallisen ympäristön yhteisille keskusteluille. Mukavampi on kutsua tuttuja kylään jos kämppäsi on järjestyksessä. Älä kuitenkaan anna epäjärjestyksen häiritä, jos tuttusi kaipaa kuuntelijaa. Sinua tuttusi tulee tapaamaan, eikä käyttämään kämppäsi siisteyttä.

Itsenäistymisasunnossa asuessasi saatat aluksi tuntea itsesi yksinäiseksi. Onhan sinulla suuri muutos tapahtunut. Tutut ihmiset jäivät osastolle ja ehkä tietynlainen totuttu hälinäkin on poissa. Tässä suuressa muutoksessa on hyvä kuitenkin muistaa, että tutut ihmiset eivät osastolta eikä sinun verkostosta häviä mihinkään. Tärkeää on kuitenkin oppia olemaan yksin, halu olla välillä yksin on myös myönteistä yksinäisyyttä. Tietenkin jokaisen on myös hyvä uskaltaa luoda kontakteja, sillä sosiaaliset taidot ovat elämän kannalta tärkeitä. Sosiaaliset taidot ovat tärkeitä, niin koulumaailmassa kuin kavereidenkin kesken.

Olet aloittanut uuden elämän omassa kämpässä, älä silti unohda juuriasi. Olivatpa vanhempasi minkälaisia tahansa, ovat he kuitenkin vanhempasi. Olet onnekas jos sinulla on isovanhemmat/isovanhempi vielä elossa, älä myöskään unohda heitä. Olet varmasti heille tärkeä, elämässäsi on varmasti tapahtunut paljon asioita, mutta joskus kannattaa tehdä jotain sellaista, joka saattaa tuntua vieraalta, Olethan jo vähän aikuistumassa. Kortin lähettäminen tai soittaminen saattaa piristää lähipiiriäsi. Muista pitää yllä myös sisaruussuhteita, jos on ollut solmuja matkalla, koskaan ei ole myöhäistä niitä yrittää aukaista. Kaverit saattavat nuorempana jyrätä sisarukset, mutta sisarusten merkitys usein korostuu myöhemmällä iällä, sisaruussuhde on usein elämän pisin ihmissuhde.

## Apua kriiseihin

Elämän kriisit voivat yllättää, aina kaikki ei mene niin kuin olemme suunnitelleet. Läheisten ihmisten elämässä sattuneet vastoinkäymiset koskettavat sinua, vaikka olisitkin aloittanut jo itsenäisen elämän. Kenen tahansa on vaikea kohdata esimerkiksi isän ja äidin ero, vanhemman tai sisaruksen vakava sairastuminen, työkyvyttömyys, työttömyys, kaverin perheessä tapahtunut kriisi tai kaverin sairastuminen. Älä siis ihmettele jos tällaisissa tilanteissa olet poissa tolaltasi, väsynyt, masentunut, haluton tai keskittymiskyvytön. Toiset purkavat nimitöntä pahaa oloaan sulkeutumalla ja vetäytymällä, toiset yrittävät pitää surulliset ajatukset loitolla olemalla aktiivinen, käyttäytymällä uhmakkaasti tai jopa päihteiden käytöllä. Jotkut voivat menettää elämänhalunsa ja jotkut saattavat kylmetä tunne-elämältään.

Älä siis torju tämän kaltaisia kipeitä tunteitasi, tunteiden torjunta on huono ratkaisu. Käsittelemättöminä elämän kriisit kasaantuvat ja aktivoituvat sitten myöhemmässä elämänvaiheessa. Etsi joku, jonka kanssa voit puhua mieltä painavista asioista. Sano ääneen, mitä tunteita ja ajatuksia tapahtuneet sinussa herättävät. Anna itsellesi aikaa ja lupa pysähtyä suremaan. Älä pakota itseäsi entisenlaisiin ponnistuksiin, jos et jaksa. Suru vie oman aikansa ja kipeiden asioiden käsitteleminen kysyy paljon voimia. Hyväksy se, että olet elävä ja tunteva ihminen. Kaikilla ihmisillä tulee jossain elämänsä vaiheessa kohdattavaksi kipeitä asioita ja helpoiten niistä pääsee takaisin omille jaloilleen puhumalla asiasta!

Lasten ja nuorten puhelin ja netti

Puh. 0800 120 400

Päivystysajat ma-pe klo 14-20 ja la-su 17-20.

Puhelu on maksuton!

[www.lastenjanuortennetti.net](http://www.lastenjanuortennetti.net)

Lasten ja nuorten puhelin ja netti on tarkoitettu alle 21-vuotiaille. On asioita, joista ei voi puhua kaikkien kanssa. Ei uskalla tai ei kehtaa. Joskus taas ei ole vieressä kuuntelijaa juuri silloin, kun sitä tarvitsee tai vastaajaa, kun on kysyttävää. Puhelimeen vastaa luottamuksellisesti vapaaehtoinen aikuinen, jolla on aikaa kuunnella. Nuortennettiin lähetettyihin kysymyksiin vastaa myös vaitiolovelvollinen aikuinen ja kysymyksiin pyritään vastaamaan kahden viikon kuluessa.

### Valtakunnallinen kriisipuhelin

Puh. 010 195 202

Päivystysajat ma-pe klo 9-06, la klo 15-06 ja su 15-22.

Puhelu on maksullinen!

Veloitus puhelinliittymäsi mukaan normaalin matkapuhelinmaksun verran.

Valtakunnallinen kriisipuhelin tarjoaa välitöntä keskusteluapua kriiseissä oleville ja heidän läheisilleen.

### Palveleva puhelin

Puh. 010 190 071

Päivystysajat su-to klo 18-01 ja pe-la klo 18-03.

Ev.lut. kirkon ylläpitämä, voi soittaa mieltä painavista asioista.

### Poikien Puhelin

Puh. 0800-94884

Päivystysajat ma-pe 13-18.

Puhelu on maksuton!

[www.poikienpuhelin.fi](http://www.poikienpuhelin.fi)

Poikien puhelin on tarkoitettu alle 20-vuotiaille pojille ja nuorille miehille. Puhelimessa autetaan kaikissa poikien ja nuorten miesten arkeen liittyvissä pulmissa.